

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий \_\_\_\_\_ (Зыкова Елена  
Александровна)  
15.05.2025

Меню приготавливаемых блюд  
Категория: Сад

| Прием пищи            | Наименование блюда                                                 | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |       |          | Эн.ценность |
|-----------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|-------|----------|-------------|
|                       |                                                                    |              | Белки            | Жиры  | Углеводы |             |
| 16.05.2025            |                                                                    |              |                  |       |          |             |
| Завтрак 1             | КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ С МАСЛОМ                                         | 200          | 5,39             | 7,22  | 22,35    | 175,55      |
|                       | БАТОН                                                              | 47           | 3,07             | 0,51  | 26,26    | 121,59      |
|                       | МАСЛО ПОРЦИЯМИ                                                     | 5            | 0,05             | 4,15  | 0,05     | 37,5        |
|                       | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК                                                   | 200          | 3,2              | 2,7   | 15,7     | 100,7       |
| Итого за завтрак 1    |                                                                    | 452.00       | 11.71            | 14.58 | 64.36    | 435.34      |
| Завтрак 2             | ЯБЛОКО                                                             | 200          | 0,8              | 0,8   | 19,6     | 94          |
| Итого за завтрак 2    |                                                                    | 200.00       | 0.80             | 0.80  | 19.60    | 94.00       |
| На весь день          | Соль йодированная                                                  | 3            | 0                | 0     | 0        | 0           |
|                       | ХЛЕБЦЫ (диета)                                                     | 90           | 7,11             | 1,26  | 73,71    | 334,8       |
| Итого за на весь день |                                                                    | 93.00        | 7.11             | 1.26  | 73.71    | 334.80      |
| Обед                  | САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ | 62           | 1                | 5,07  | 3,03     | 57          |
|                       | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ                                                   | 200          | 2,88             | 2,29  | 15,36    | 93,6        |
|                       | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                                                  | 150          | 3,17             | 3,92  | 14,25    | 127,33      |
|                       | ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ                                                    | 79           | 16,44            | 15,7  | 11,46    | 252,85      |
|                       | ПОДЛИВ                                                             | 50           | 0,4              | 1,9   | 3,5      | 33,7        |
|                       | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                        | 54           | 2,83             | 0,4   | 22,48    | 99,22       |
|                       | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА                                        | 180          | 0,46             | 0     | 11,88    | 50,67       |
| Итого за обед         |                                                                    | 775.00       | 27.18            | 29.28 | 81.96    | 714.37      |
| Полдник               | КЕФИР                                                              | 199          | 5,99             | 0,2   | 7,99     | 61,94       |
|                       | ВАТРУШКА СО СМЕТАНОЙ                                               | 67           | 4,62             | 9,55  | 30,02    | 242,27      |
| Итого за полдник      |                                                                    | 266.00       | 10.61            | 9.75  | 38.01    | 304.21      |
| Ужин 1                | САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ                     | 60           | 0,89             | 3     | 3,9      | 47,89       |
|                       | ОМЛЕТ                                                              | 149          | 8,63             | 10,13 | 5,13     | 164,13      |
|                       | БАТОН                                                              | 28           | 1,78             | 0,3   | 15,26    | 70,68       |
|                       | ЧАЙ С САХАРОМ                                                      | 180          | 0                | 0     | 8,8      | 35,3        |
| Итого за ужин 1       |                                                                    | 417.00       | 11.30            | 13.43 | 33.09    | 318.00      |
| Итого за день         |                                                                    | 2203.00      | 68.71            | 69.10 | 310.73   | 2200.72     |

Исполнитель: Медсестра \_\_\_\_\_ (Вылегжанина Н.М.)

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ (Титкина В.В.)