

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий \_\_\_\_\_()  
17.05.2024

Меню приготавливаемых блюд  
Категория: Сад

| Прием пищи            | Наименование блюда             | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Эн.ценность |
|-----------------------|--------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------|
|                       |                                |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |             |
| 20.05.2024 ДИЕТА      |                                |           |                  |       |          |             |
| Завтрак 1             | КАША ГРЕЧНЕВАЯ<br>РАССЫПЧАТАЯ  | 150       | 3,59             | 4,57  | 37,33    | 204,35      |
|                       | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (40 гр)          | 40        | 5,08             | 4,36  | 0,3      | 62,8        |
|                       | ХЛЕБЦЫ (диета)                 | 10        | 0,79             | 0,14  | 8,19     | 37,2        |
|                       | ЧАЙ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА        | 200       | 0,22             | 0,22  | 15,43    | 74,33       |
| Итого за завтрак 1    |                                | 400.00    | 9.68             | 9.29  | 61.25    | 378.68      |
| Завтрак 2             | АПЕЛЬСИН                       | 100       | 0,89             | 0,2   | 8,1      | 43          |
| Итого за завтрак 2    |                                | 100.00    | 0.89             | 0.20  | 8.10     | 43.00       |
| На весь день          | Соль йодированная              | 5         | 0                | 0     | 0        | 0           |
| Итого за на весь день |                                | 5.00      |                  |       |          |             |
| Обед                  | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ                | 60        | 0,48             | 0     | 0,96     | 7,92        |
|                       | БУЛЬОН МЯСНОЙ                  | 200       | 2,8              | 2,3   | 1        | 37,5        |
|                       | РИС ОТВАРНОЙ                   | 150       | 3                | 3,3   | 34,05    | 173,7       |
|                       | МЯСО ОТВАРНОЕ (СВИНИНА)        | 80        | 4,02             | 28,65 | 0        | 245,51      |
|                       | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ<br>СУХОФРУКТОВ | 180       | 0                | 0     | 9,7      | 38,7        |
| Итого за обед         |                                | 670.00    | 10.30            | 34.25 | 45.71    | 503.33      |
| Полдник               | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ<br>СУХОФРУКТОВ | 200       | 0                | 0     | 10,78    | 43          |
|                       | ПЕЧЕНЬЕ Б/ГЛ                   | 50        | 0,05             | 0     | 39,7     | 160,5       |
| Итого за полдник      |                                | 250.00    | 0.05             |       | 50.48    | 203.50      |
| Ужин 1                | ЯБЛОКО                         | 100       | 0,4              | 0,4   | 9,8      | 47          |
|                       | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ              | 150       | 4,22             | 5,61  | 30,5     | 113,74      |
|                       | ЧАЙ БЕЗ САХАРА                 | 200       | 0,12             | 0,03  | 0,04     | 0,91        |
| Итого за ужин 1       |                                | 450.00    | 4.74             | 6.04  | 40.34    | 161.65      |
|                       |                                |           |                  |       |          |             |

Исполнитель: \_\_\_\_\_()

Шеф-повар: \_\_\_\_\_()