

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий (Вилутис Л.В.)  
21.07.2025

Меню приготавливаемых блюд  
Категория: Сад



| Прием пищи                 | Наименование блюда                                   | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |       |          | Эн.ценно<br>сть |
|----------------------------|------------------------------------------------------|--------------|------------------|-------|----------|-----------------|
|                            |                                                      |              | Белки            | Жиры  | Углеводы |                 |
| 22.07.2025                 |                                                      |              |                  |       |          |                 |
| Завтрак 1                  | КАША КУКУРУЗНАЯ<br>МОЛОЧНАЯ СО СЛИВОЧНЫМ<br>МАСЛОМ   | 200          | 4,5              | 5,9   | 22       | 159             |
|                            | КАША КУКУРУЗНАЯ ДИЕТА                                | 200          | 4,5              | 5,9   | 22       | 159             |
|                            | БАТОН                                                | 37,74        | 2,26             | 0,38  | 19,4     | 89,82           |
|                            | СЫР ПОРЦИЯМИ                                         | 13           | 3                | 3,87  | 0        | 47,47           |
|                            | КАКАО С МОЛОКОМ                                      | 192          | 2,78             | 2,4   | 14,28    | 94,85           |
| Итого за завтрак 1         |                                                      | 642.74       | 17.04            | 18.45 | 77.68    | 550.14          |
| Завтрак 2                  | СОК (фруктовый/овощной)                              | 200          | 1                | 0,2   | 19,8     | 86              |
|                            | ЯБЛОКО                                               | 98           | 0,39             | 0,39  | 9,6      | 46,06           |
| Итого за завтрак 2         |                                                      | 298.00       | 1.39             | 0.59  | 29.40    | 132.06          |
| На весь день               | Соль йодированная                                    | 3            | 0                | 0     | 0        | 0               |
| Итого за на весь день      |                                                      | 3.00         |                  |       |          |                 |
| Обед                       | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С<br>РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ            | 60           | 0,69             | 4     | 5,5      | 61              |
|                            | СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ                                | 180          | 3,31             | 3,74  | 14,98    | 107,28          |
|                            | РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ                                       | 150          | 2,27             | 3,35  | 10,73    | 91,5            |
|                            | БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ<br>(СВИНИНА)                         | 80           | 12,69            | 28,49 | 9,01     | 332,35          |
|                            | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                          | 52           | 2,91             | 0,42  | 23,09    | 101,92          |
|                            | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА                                      | 180          | 0,18             | 0,09  | 13,96    | 57,15           |
| Итого за обед              |                                                      | 702.00       | 22.05            | 40.09 | 77.27    | 751.20          |
| Полдник                    | ЙОГУРТ                                               | 172          | 4,99             | 4,3   | 18,92    | 134,16          |
|                            | ЧАЙ С САХАРОМ ДИЕТА                                  | 180          | 0                | 0     | 8,8      | 35,3            |
|                            | БУЛОЧКА 'ТВОРОЖНАЯ'                                  | 50           | 4,75             | 3,91  | 24,33    | 157,39          |
|                            | ПЕЧЕНЬЕ ДИЕТА                                        | 20           | 0,02             | 0     | 15,88    | 64,2            |
| Итого за полдник           |                                                      | 422.00       | 9.76             | 8.21  | 67.93    | 391.05          |
| Ужин 1                     | САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ<br>СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНЫМ<br>МАСЛОМ | 60           | 0,9              | 3     | 3,9      | 47,9            |
|                            | МАКАРОНЫ С СЫРОМ                                     | 180          | 7,52             | 9,21  | 34,2     | 250,62          |
|                            | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ<br>ДИЕТА                          | 150          | 2,92             | 4,92  | 15       | 141,14          |
|                            | БАТОН                                                | 30           | 1,8              | 0,3   | 15,39    | 71,4            |
|                            | ЧАЙ С САХАРОМ И<br>ЛИМОНОМ                           | 180          | 0,04             | 0     | 9,15     | 36,78           |
|                            | Итого за ужин 1                                      |              | 600.00           | 13.18 | 17.43    | 77.64           |
| Итого за день              |                                                      | 2667.74      | 63.42            | 84.77 | 329.92   | 2372.29         |
| Среднее значение за период |                                                      | 2667.74      | 63.42            | 84.77 | 329.92   | 2372.29         |

Исполнитель: Заведующий \_\_\_\_\_ (Вилутис Л.В.)  
Шеф-повар: \_\_\_\_\_ (Смертина А.Ю)