

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий Колы (Кормщикова Е.В.)  
26.06.2025

Меню приготавливаемых блюд  
Категория: Сад

| Прием пищи            | Наименование блюда                 | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Эн. ценность |
|-----------------------|------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|--------------|
|                       |                                    |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |              |
| 27.06.2025            |                                    |           |                  |       |          |              |
| Завтрак 1             | КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ С МАСЛОМ         | 197       | 5,39             | 7,22  | 22,35    | 175,55       |
|                       | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (ДИЕТА) | 150       | 3,59             | 4,57  | 37,33    | 204,35       |
|                       | БАТОН                              | 23        | 1,82             | 0,3   | 15,56    | 72,03        |
|                       | ПОВИДЛО                            | 28        | 0,07             | 0,07  | 15,84    | 61,45        |
|                       | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК                   | 197       | 3,2              | 2,7   | 15,7     | 100,7        |
| Итого за завтрак 1    |                                    | 595.00    | 14.07            | 14.86 | 106.78   | 614.08       |
| Завтрак 2             | СОК (фруктовый/овощной)            | 187       | 1                | 0,2   | 19,79    | 86           |
| Итого за завтрак 2    |                                    | 187.00    | 1.00             | 0.20  | 19.79    | 86.00        |
| На весь день          | Соль йодированная                  | 3         | 0                | 0     | 0        | 0            |
| Итого за на весь день |                                    | 3.00      |                  |       |          |              |
| Обед                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ        | 200       | 5,12             | 3,6   | 14,88    | 112,8        |
|                       | ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ             | 54        | 11,39            | 9,6   | 5,9      | 163          |
|                       | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ                  | 130       | 3,66             | 4,86  | 26,43    | 98,57        |
|                       | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ        | 180       | 0                | 0     | 9,7      | 38,7         |
|                       | ХЛЕБ РЖАНОЙ                        | 45        | 2,8              | 0,4   | 22,2     | 98           |
| Итого за обед         |                                    | 609.00    | 22.97            | 18.46 | 79.11    | 511.07       |
| Полдник               | КЕФИР                              | 188       | 5,99             | 0,2   | 7,99     | 61,94        |
|                       | ПЕЧЕНЬЕ в то числе б/г             | 20        | 0,02             | 0     | 15,88    | 64,2         |
| Итого за полдник      |                                    | 208.00    | 6.01             | 0.20  | 23.87    | 126.14       |
| Ужин 1                | КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ        | 53        | 11,44            | 4,6   | 4,18     | 104,58       |
|                       | МЯСО ОТВАРНОЕ (ДИЕТА)              | 70        | 5,55             | 9,84  | 0        | 128,24       |
|                       | РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 130       | 3,38             | 4,77  | 33,89    | 109,55       |
|                       | БАТОН                              | 37        | 4                | 0,5   | 24,6     | 119          |
|                       | ПОДЛИВ                             | 30        | 0,24             | 1,14  | 2,1      | 20,22        |
|                       | ЧАЙ С САХАРОМ                      | 199       | 0,89             | 1,11  | 12,68    | 48,96        |
| Итого за ужин 1       |                                    | 519.00    | 25.50            | 21.96 | 77.45    | 530.55       |
| Итого за день         |                                    | 2121.00   | 69.55            | 55.68 | 307.00   | 1867.84      |

Исполнитель: Медсестра Медведева (Филиппова С.С.)  
Шеф-повар: Колы (Колобова С.Е.)