

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий (Дудина Е.В.)

Меню приготавливаемых блюд
Категория: Са

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
23.07.2025 № 76						
Завтрак 1	ЛАПША МОЛОЧНАЯ	200	4,7	2,9	116	125,8
	БАТОН	28	1,5	0,25	12,85	99,8
	ХЛЕБЦЫ	0	0	0	0	0,00
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	2,45	10,43	65,5
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (40 КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК)	40	5,08	4,36	0,3	62,8
		200	3,2	2,7	15,7	100,7
Итого за завтрак 1		473,00	14,53	16,36	44,90	386,30
Завтрак 2	СОК	194	1	0,2	19,8	86
Итого за завтрак 2		194,00	1,00	0,20	19,80	86,00
На весь день	Соль йодированная	3	0	0	0	0
Итого за на весь день		3,00				
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОР С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	60	0,7	4,1	2,3	50,6
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200	3,55	4,44	8,15	97,18
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,92	4,92	15	141,14
	РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ	80	2,51	2,74	2,29	92,57
	МАРИНАД ОВОЩНОЙ С ТОМАТОМ	50	0,6	4,9	4,6	65,1
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,32	58,8
	БАТОН	20	1,2	0,2	10,28	47,6
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7	38,7
Итого за обед		770,00	13,16	21,54	65,64	591,69
Полдник	МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8
	ПЕЧЕНЬЕ	15	0,02	0	15,88	64,2
Итого за полдник		215,00	5,62	4,90	25,18	169,00
Ужин 1	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	60	0,89	3	11,1	75,8
	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	152	26,15	12,56	25,97	323,41
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	30	0,6	1,87	1,99	27,05
	БАТОН	38	2,1	0,35	17,99	83,3
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,11	0,03	0,04	0,82
Итого за ужин 1		460,00	29,85	17,81	57,09	510,38
Итого за день		2115,00	64,16	60,81	212,61	1743,37

Исполнитель: Заведующий складом (Пермяков)
Шеф-повар: (Румянцова О.А.)