

# Меню приготавливаемых блюд

Утверждаю: *Подпись*

Возрастная категория:

Если

18.04.25

| Прием пищи         | Наименование блюда                        | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая<br>ценность | № рецепту |
|--------------------|-------------------------------------------|--------------|------------------|-------|--------|----------------------------|-----------|
|                    |                                           |              | Белки            | Жиры  | Углево |                            |           |
| День 10            |                                           |              |                  |       |        |                            |           |
| ЗАВТРАК            | Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая | 150          | 4,50             | 5,90  | 20,80  | 154                        | №311      |
|                    | Бутерброд с маслом                        | 15 5         | 1,60             | 3,80  | 7,40   | 70                         | №1        |
|                    | Чай с лимоном                             | 180          | 0,10             | 0,00  | 10,50  | 42                         | №686      |
|                    | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК                          | 350          | 6,20             | 9,70  | 38,70  | 266,9                      |           |
| ЗАВТРАК 2          | Сок в ассортименте                        | 150          | 0,10             | 0,00  | 17,40  | 70                         | №518      |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 |                                           | 150          | 0,10             | 0,00  | 17,40  | 70                         |           |
| ОБЕД               | Салат из моркови с сыром                  | 40           | 1,00             | 3,60  | 3,30   | 50                         | №89       |
|                    | Уха рыбацкая                              | 150/50       | 5,80             | 5,40  | 12,60  | 122                        | №30/2     |
|                    | Биточки рубленые из птицы запеченные      | 60           | 6,80             | 7,60  | 7,50   | 126                        | №498      |
|                    | Макароны отварные с овощами               | 120          | 2,40             | 2,50  | 18,30  | 105                        | №294      |
|                    | Кисель                                    | 150          | 0,30             | 0,20  | 13,40  | 56                         | №505      |
|                    | Хлеб пшеничный                            | 10           | 0,20             | 0,10  | 4,40   | 19                         |           |
|                    | Хлеб ржаной                               | 20           | 0,50             | 0,30  | 7,60   | 34                         |           |
| ИТОГО ЗА ОБЕД      |                                           | 520          | 12,80            | 16,80 | 69,20  | 479,2                      |           |
| ПОЛДНИК            | Суфле творожное со сладкой глазурью       | 130          | 10,00            | 6,40  | 19,70  | 176                        | №19/3     |
|                    | Чай с сахаром                             | 150          | 0,10             | 0,00  | 8,60   | 35                         | №685      |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК   |                                           | 280          | 10,10            | 6,40  | 28,30  | 211,2                      |           |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:     |                                           |              | 33,00            | 36,00 | 151,00 | 1060                       |           |

## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория:

Детский сад

| Прием<br>пищи      | Наименование блюда                           | Вес<br>блюд | Пищевые вещества |       |              | Энерг<br>етиче | №<br>рецеп |
|--------------------|----------------------------------------------|-------------|------------------|-------|--------------|----------------|------------|
|                    |                                              |             | Белки            | Жиры  | Углев<br>оды |                |            |
| День 10            |                                              |             |                  |       |              |                |            |
| ЗАВТРАК            | Каша из овсяных хлопьев "Геркулес"<br>жидкая | 200         | 5,90             | 6,40  | 28,80        | 196            | №311       |
|                    | Бутерброд с маслом                           | 20 10       | 1,80             | 7,10  | 9,90         | 111            | №1         |
|                    | Чай с лимоном                                | 180         | 0,10             | 0,00  | 10,50        | 42             | №686       |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК   |                                              | 410         | 7,80             | 13,50 | 49,20        | 350            |            |
| ЗАВТРАК 2          | Сок в ассортименте                           | 200         | 0,30             | 0,00  | 22,40        | 91             | №518       |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 |                                              | 200         | 0,30             | 0,00  | 22,40        | 91             |            |
| ОБЕД               | Салат из моркови с сыром                     | 60          | 1,70             | 4,70  | 7,40         | 78,6           | №89        |
|                    | Уха рыбацкая                                 | 180/50      | 6,20             | 6,10  | 15,10        | 140            | №30/2      |
|                    | Биточки рубленые из птицы запеченные         | 70          | 8,70             | 8,90  | 10,30        | 156            | №498       |
|                    | Макароны отварные с овощами                  | 150         | 3,10             | 2,80  | 27,40        | 147            | №294       |
|                    | Кисель                                       | 180         | 0,30             | 0,20  | 15,40        | 64,3           | №505       |
|                    | Хлеб пшеничный                               | 20          | 0,40             | 0,20  | 8,80         | 38             |            |
|                    | Хлеб ржаной                                  | 20          | 0,50             | 0,30  | 7,60         | 34             |            |
| ИТОГО ЗА ОБЕД      |                                              | 690         | 20,80            | 23,10 | 92,00        | 658,5          |            |
| ПОЛДНИК            | Суфле творожное со сладкой глазурью          | 150         | 12,90            | 9,60  | 24,40        | 236            | №19/3      |
|                    | Чай с сахаром                                | 180         | 0,10             | 0,00  | 10,60        | 43             | №685       |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК   |                                              | 330         | 13,00            | 9,60  | 35,00        | 278,4          |            |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:     |                                              |             | 42,00            | 46,00 | 199,00       | 1377           |            |