

УТВЕРЖДАЮ  
 (Санникова Наталья)  
 04.03.2025

Заведующий  
 (Благодимирова)  
 04.03.2025

Меню приготовления блюд  
 Категория: Салат

УТВЕРЖДАЮ  
 (Санникова Наталья)  
 04.03.2025

Заведующий  
 (Санникова Наталья)  
 04.03.2025

№	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
05.03.2025							
11	Завтрак 1	ЛАГША МОЛОЧНАЯ	180	4.7	4.9	16	125.8
12		БАТОН	45	3.07	0.51	26.28	121.7
13		МАСЛО ПОРЦИЙМИ	5	0.05	4.15	0.05	37.5
14		ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (40 гр)	40	5.08	4.36	0.3	62.8
15		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	185	3.2	2.7	15.7	100.7
16	Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	455.00	16.10	16.62	58.33	448.50
17	Итого за завтрак 2		202	1	0.2	19.77	85.91
18	На весь день	Соль йодированная	202.00	1.00	0.20	19.77	85.91
19	Итого за на весь день		3	0	0	0	0
20	Обед	ИЖРА КАБАЧКОВАЯ	58	1.19	5.16	4.49	68.74
21		КОНСЕРВИРОВАННАЯ	200	3.55	4.44	8.15	97.18
22		БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	150	2.92	4.92	15	141.14
23		КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	78	3.66	4.1	2.7	102.35
24		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2.8	0.4	22.2	98
25	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ	180	0	0	9.7	38.7	
26	Итого за обед		716.00	14.12	19.02	62.24	546.11
27	Полдник	МОЛОКО	170	5.6	4.9	9.3	104.8
28		ПЕЧЕНЬЕ	30	0.03	0	23.82	96.3
29	Итого за полдник		200.00	5.63	4.90	33.12	201.10
30	Ужин 1	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ	60	0.7	3.05	10.38	63
31		С ИЗЮМОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ	141	26.15	12.56	26.97	323.41
32		МАСЛОМ	46	0.89	3.07	3.27	44.44
33		СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	26	1.82	0.3	15.69	72.19
34		СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	180	0.11	0.03	0.04	0.82
35	Итого за ужин 1		453.00	29.77	19.01	58.25	503.86
36	Итого за день		2029.00	66.62	59.75	228.71	1785.48
05.03.2025							
37	Завтрак 1	ЛАГША МОЛОЧНАЯ	153	4.21	4.38	14.32	112.56
38		БАТОН	29	1.81	0.3	15.53	71.9
39		МАСЛО ПОРЦИЙМИ	5	0.05	4.15	0.05	37.5
40		ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (40 гр)	40	5.08	4.36	0.3	62.8
41		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	160	2.88	2.43	14.11	90.52
42	Итого за завтрак 1		387.00	14.03	15.62	44.31	375.28
43	Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0.2	19.79	86
44	Итого за завтрак 2		200.00	1.00	0.20	19.79	86.00
45	На весь день	Соль йодированная	3	0	0	0	0
46	Итого за на весь день		3.00	0	0	0	0
47	Обед	ИЖРА КАБАЧКОВАЯ	38	0.8	3.47	3.02	46.22
48		КОНСЕРВИРОВАННАЯ	180	3.19	4	7.34	87.46
49		БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	130	2.53	4.26	13	122.32
50		КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	58	2.76	3.09	2.03	77.09
51		ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2.28	0.33	18.08	79.8
52	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ	180	0	0	9.7	38.7	
53	Итого за обед		624.00	11.56	15.15	53.17	451.59
54	Полдник	МОЛОКО	156	5.6	4.9	9.3	104.8
55		ПЕЧЕНЬЕ	30	0.03	0	23.82	96.3
56	Итого за полдник		186.00	5.63	4.90	33.12	201.10
57	Ужин 1	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ	40	0.47	2.03	6.92	42
58		С ИЗЮМОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ	127	22.59	10.85	22.44	279.41
59		МАСЛОМ	27	0.6	1.87	1.99	27.05
60		СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	29	1.79	0.3	15.34	71.05
61		СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	180	0.11	0.03	0.04	0.82
62	Итого за ужин 1		403.00	25.56	15.08	46.73	420.33
63	Итого за день		1803.00	57.78	50.95	197.12	1534.30

Исполнитель: Диетолог (Выпеккина Н.М.)  
 Шеф-повар: (Зякина О.С.)

Исполнитель: Диетолог (Выпеккина Н.М.)  
 Шеф-повар: (Зякина О.С.)