

Утверждаю

Заведующий _____ И.И. Богатырь
16.07.2025

Меню приготавливаемых блюд

на период 07.07.2025-20.07.2025

Рацион: дошкольный возраст (лист 8)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2 день 3 (среда)							
завтрак							
	05.96 КАША на молоке (гречневая)(200) *	200	9	9	35	160,1	33
	11.48 ПЕЧЕНЬЕ" Топленое молоко "(30) *	30	2	3	22	45,1	115
	06.100 СЫР полутвёрдый для детского питания жирн.до 45% в порц.(10) *	10	3	3		23,4	114
	10.105 Чай с молоком.(180) *	180	3	3	14	68,8	96
	15.41 ХЛЕБ из муки пшеничной первого сорта(40) *	40	3		20	62	111
Итого за завтрак		460	20	18	91	359,4	
второй завтрак							
	09.50 ЯБЛОКИ свежие(100) *	100	1		8	67	2
Итого за второй завтрак		100	1		8	67	
обед							
	08.221 ВИНЕГРЕТ овощной(60) *	60	1	4	5	46,7	16
	01.138 Суп из овощей с фасолью(200) *	200	3	4	11	82,6	110
	08.198 ЗЕЛЕНЬ к первому блюду(укроп)(5) *	5				2	76
	02.261 Бифштекс рубленый паровой.(80) *	80	19	19		214,6	331
	08.130 Картофель отварной(130) *	130	3	4	22	120,8	89
	04.20 СОУС сметанный(20) *	20	1	3	1	35,4	63
	10.129 КОМПОТ из плодов свежих (Яблоко)(200) *	200			16	48,8	1
	15.41 ХЛЕБ из муки пшеничной первого сорта(40) *	40	3		20	62	111
Итого за обед		735	30	33	81	631,8	
уплотнённый полдник							
	08.230 САЛАТ из отварной моркови с яблоками с растительным маслом(60) *	60	1	9	5	73,3	69
	06.73 СЫРНИКИ из творога запечённые(150) *	150	27	15	34	244	44
	04.76 СОУС абрикосовый(40) *	40	1		21	67,1	72
	06.84 НАПИТОК кисломол. натур. пробиот./пребио.(ЙОГУРТ)(180) *	180	5	5	20	90,4	65
	15.25 ХЛЕБ из ржаной или смеси ржаной и пшеничной муки(50) *	50	3	1	25	64,5	112
Итого за уплотнённый полдник		480	37	30	105	539,3	
Итого за день		2 005	96	87	330	1597,5	