

Заведующий (Бардакова Е.С.)

Меню на 09.07.2025 (Сад)

| Блюдо                                 | Выход, г    | Эн.ценность<br>(ккал.) | Белки, г     | Жиры, г      | Углеводы<br>, г |
|---------------------------------------|-------------|------------------------|--------------|--------------|-----------------|
| Завтрак 1                             |             |                        |              |              |                 |
| Горячий бутерброд                     | 40          | 118,37                 | 4,13         | 5,71         | 11,93           |
| Омлет натуральный                     | 120         | 168,96                 | 6,74         | 13,76        | 3,29            |
| Какао на молоке                       | 200         | 135,6                  | 5,95         | 5,09         | 13,7            |
| <b>Итого за завтрак 1</b>             | <b>360</b>  | <b>422,93</b>          | <b>16,82</b> | <b>24,57</b> | <b>28,92</b>    |
| Завтрак 2                             |             |                        |              |              |                 |
| Яблоко                                | 99          | 46,53                  | 0,4          | 0,4          | 9,7             |
| Сок фруктовый                         | 118         | 52,86                  | 0,59         | 0,47         | 13,22           |
| <b>Итого за завтрак 2</b>             | <b>217</b>  | <b>99,39</b>           | <b>0,99</b>  | <b>0,87</b>  | <b>22,92</b>    |
| Обед                                  |             |                        |              |              |                 |
| Салат из свежих томатов и огурцов     | 40          | 25                     | 0,27         | 2            | 1,47            |
| Свекольник со сметаной                | 200         | 136                    | 3,38         | 5,2          | 11,02           |
| Пюре из гороха                        | 150         | 198,45                 | 12,36        | 6,63         | 29,85           |
| Котлеты паровые говядина              | 80          | 189,7                  | 14,2         | 10,2         | 11              |
| Компот из свежих яблок                | 200         | 60                     |              |              | 12,89           |
| Хлеб                                  | 41          | 71,34                  | 2,71         | 0,49         | 13,69           |
| <b>Итого за обед</b>                  | <b>711</b>  | <b>680,49</b>          | <b>32,91</b> | <b>24,52</b> | <b>79,92</b>    |
| Полдник                               |             |                        |              |              |                 |
| Кефир                                 | 114         | 67,25                  | 3,31         | 3,65         | 4,56            |
| Булочка домашняя                      | 70          | 155,49                 | 4,42         | 8,43         | 29,33           |
| <b>Итого за полдник</b>               | <b>184</b>  | <b>222,74</b>          | <b>7,72</b>  | <b>12,07</b> | <b>33,89</b>    |
| Ужин 1                                |             |                        |              |              |                 |
| Салат из свеклы с растительным маслом | 65          |                        | 0,93         | 3,95         | 5,44            |
| Котлета рыбная паровая минтай         | 70          | 99,75                  | 6,82         | 3,81         | 24,76           |
| Кисель из сухофруктов                 | 200         | 96                     | 0,14         | 0,04         | 17,48           |
| Булка                                 | 26          | 68,9                   | 1,95         | 0,75         | 13,36           |
| <b>Итого за ужин 1</b>                | <b>361</b>  | <b>264,65</b>          | <b>9,85</b>  | <b>8,55</b>  | <b>61,04</b>    |
| Рекомендованный ужин 2                |             |                        |              |              |                 |
| <b>Итого день</b>                     | <b>1983</b> | <b>1799,7</b>          | <b>71,31</b> | <b>76,25</b> | <b>236,84</b>   |

Исполнитель: \_\_\_\_\_ (Стадник И.В.)

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ 0