

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

(должность)
(ФИО)
(дата)

Заведующий
Кургина И.В.
01.06.2025г.
«Светлячок»

Меню приготавливаемых блюд

Возраст
ная
категор
ия: Если

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10							
ЗАВТРАК	Какао с молоком (2 вариант)	150	3,66	3,95	17,70	119,64	249
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	35,25	701
	Масло сливочное	4	0,03	2,90	0,05	26,44	703
	Каша рисовая молочная жидкая	160	3,58	5,23	19,71	140,14	98
	Сыр (порциями)	5	1,16	1,48	0,00	18	7
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		334	9,62	13,71	44,70	339,47	
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	75	7,50	0,75	21,75	123,75	389
ИТОГО ЗА 10:00		75	7,50	0,75	21,75	123,75	
ОБЕД	Жаркое по-домашнему	150	9,96	8,94	16,08	184,85	153
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	700
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,03	0,00	8,79	33,44	241
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	35,25	701
	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	30	0,34	3,03	1,08	33,04	5
	Рассольник ленинградский	150	8,95	8,02	9,23	145,2	33
ИТОГО ЗА ОБЕД		510	21,46	20,32	47,43	457,88	
ПОЛДНИК	Биточки рыбные (с соусом)	50	7,36	1,56	4,60	60,84	134
	Кисломолочные продукты (витаминизированные) (йогурт)	150	4,50	0,08	6,00	60	4
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	700
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		215	12,85	1,82	15,61	146,94	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1134	51,43	36,60	129,49	1068,04	