

УТВЕРЖДАЮ

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 35»
 Меню приготавливаемых блюд
 города Кирова
 Категория: Диета

Заведующий (Балахничева Л.А.)

09.07.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
10.07.2025						
Завтрак 1	КАША"ДРУЖБА" НА ВОДЕ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	200	3,07	6,15	26	172,31
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9,78	39,21
	ХЛЕБЦЫ (диета)	30	2,37	0,42	24,57	111,6
		460	6,99	10,97	73,34	420,12
Итого за завтрак 1		460	6,99	10,97	73,34	420,12
Завтрак 2	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,46	0	11,88	50,67
	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47
		280.00	0.86	0.40	21.68	97.67
Итого за завтрак 2		280.00	0.86	0.40	21.68	97.67
На весь день	Соль йодированная	3	0	0	0	0
Итого за на весь день		3.00				
Обед	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОГО КАРТОФЕЛЯ,МОРКОВИ С РЕПЧАТЫМ ЛУКОМ,СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ	60	1	5,9	4,9	82,8
	СУУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ вегет.	200	1,78	2,22	10,01	89,56
	ГОВЯДИНА ТУШЕНАЯ С КАПУСТОЙ	200	12,61	12,13	6,17	202,21
	БАТОН	20	1,2	0,2	10,28	47,6
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,32	58,8
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,11	0,03	0,04	0,82
	ХЛЕБЦЫ	15	1,18	0,21	12,28	55,6
		705	19,56	20,93	57	537,39
Итого за обед		705	19,56	20,93	57	537,39
Полдник	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,13	0,03	0,04	1,01
	ПЕЧЕНЬЕ НА СТЕВИЕЙ БЕЗ ГЛЮТЕНА	40	4,12	8,04	17,64	159,2
	БАТОН	16	0,96	0,16	8,22	38,08
		256.00	5,21	8,23	25,9	199,01
Итого за полдник		256.00	5,21	8,23	25,9	199,01
Ужин 1	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	60	0,9	0,06	5,28	25,2
	МАКАРОНЫ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	150	6,67	7,97	27,39	208,16
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,12	0,16	8,8	39,2
	БАТОН	33	1,98	0,33	16,96	78,54
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,11	0,03	0,04	0,82
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (40 гр)	40	5,08	4,36	0,3	62,8
	ХЛЕБЦЫ	15	1,18	0,21	12,28	55,6
Итого за ужин 1		498.00	17,04	13,12	71,05	470,32
Итого за день		2202.00	49,66	53,65	248,97	1724,51
Среднее значение за период		2202.00	49,66	53,65	248,97	1724,51

Исполнитель: Медсестра (Рыболовлева Н. В.)

Шеф-повар: (Одегова Е. Н.)