



Меню приготавливаемых блюд  
Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углевод ы	
02.12.2024						
Завтрак 1	КАША РИСОВАЯ С МАСЛОМ	199	4,86	5,3	25,56	168,96
	БАТОН	48	3,82	0,5	25,66	130,98
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	199	3,2	2,7	15,7	100,7
Итого за завтрак 1		451.00	11.93	12.65	66.97	438.14
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	102	0,5	0,1	9,89	43
Итого за завтрак 2		102.00	0.50	0.10	9.89	43.00
На весь день	Соль йодированная	5	0	0	0	0
Итого за на весь день		5.00				
Обед	САЛАТ 'СТЕПНОЙ' ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	61	2,18	6,15	4,74	82,53
	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	198	3,5	5,51	6,81	100,61
	ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ И РИСОМ ЛЕНИВЫЕ (СВИНИНА)	192	6,42	20,64	10,77	273,25
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	51	2,71	0,49	19,99	96,74
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК (копия)	180	0,09	0,09	16,1	66,69
Итого за обед		682.00	14.90	32.88	58.41	619.82
Полдник	КЕФИР	200	5,99	0,2	7,99	61,95
	МАРМЕЛАД	31	0,03	0	24,61	99,51
Итого за полдник		231.00	6.02	0.20	32.60	161.46
Ужин 1	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	140	14,67	14,12	21,62	286,14
	СОУС СМЕТАННЫЙ	49	0,6	2,2	2,29	38,5
	БАТОН	27	2,23	0,29	14,97	76,47
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	178	0,8	1	11,41	44,06
Итого за ужин 1		394.00	18.30	17.61	50.29	445.17
Итого за день		1865.00	51.65	63.44	218.16	1707.59

Исполнитель: \_\_\_\_\_ (Вылегжанина Н.М.)

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ (Литвинова Т.А.)