



Меню приготавливаемых блюд
Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценн ость
			Белки	Жиры	Углевод	
04.04.2025						
Завтрак 1	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ С МАСЛОМ	193	5,39	7,22	22,35	175,55
	БАТОН	39	3,08	0,51	26,38	122,13
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	194	3,2	2,7	15,7	100,7
Итого за завтрак 1		431.00	11.72	14.58	64.48	435.88
Завтрак 2	ЯБЛОКО	200	0,8	0,8	19,6	94
Итого за завтрак 2		200.00	0.80	0.80	19.60	94.00
На весь день	Соль йодированная	3	0	0	0	0
Итого за на весь день		3.00				
Обед	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	62	0,96	3,06	4,62	49,44
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	200	2,88	2,29	15,36	93,6
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	149	3,17	3,92	14,25	127,33
	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	62	16,44	15,7	11,46	252,85
	ПОДЛИВ	50	0,4	1,9	3,5	33,7
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	49	2,84	0,41	22,51	99,35
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,46	0	11,88	50,67
Итого за обед		752.00	27.15	27.28	83.58	706.94
Полдник	МОЛОКО	189	5,6	4,9	9,3	104,8
	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ	69	4,6	4	26,8	162
Итого за полдник		258.00	10.20	8.90	36.10	266.80
Ужин 1	ОМЛЕТ	141	8,63	10,13	5,13	164,13
	БАТОН	22	1,78	0,3	15,22	70,48
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	8,8	35,3
Итого за ужин 1		343.00	10.41	10.43	29.15	269.91
Итого за день		1987.00	60.28	61.99	232.91	1773.53

Исполнитель: Диетсестра _____ (Вылегжанина Н.М.)
Шеф-повар: _____ (Литвинова Т.А.)