



Меню приготавливаемых блюд  
Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углево	
05.03.2025						
Завтрак 1	ЛАПША МОЛОЧНАЯ	201	4,7	4,9	16	125,8
	БАТОН	50	3	0,5	25,7	119
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (40 гр)	40	5,08	4,36	0,3	62,8
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	201	3,2	2,7	15,7	100,7
Итого за завтрак 1		497.00	16.03	16.61	57.75	445.80
Завтрак 2	МАНДАРИН	151	0,56	0,14	15,2	64
Итого за завтрак 2		151.00	0.56	0.14	15.20	64.00
На весь день	Соль йодированная	3	0	0	0	0
Итого за на весь день		3.00				
Обед	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	57	0,99	3,14	4,74	50,78
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	199	2,17	3,29	7,14	66,66
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,92	4,92	15	141,14
	РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ	82	2,51	2,74	2,29	92,57
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,8	0,4	22,2	98
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК (копия)	200	0,1	0,1	17,89	74,1
Итого за обед		738.00	11.49	14.59	69.26	523.25
Полдник	КЕФИР	189	6,02	0,2	8,03	62,28
	ПЕЧЕНЬЕ	20	0,02	0	15,88	64,2
Итого за полдник		209.00	6.04	0.20	23.91	126.48
Ужин 1	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	147	26,15	12,56	25,97	323,41
	СОУС СМЕТАННЫЙ СЛАДКИЙ	49	0,61	2,23	6,18	54,74
	БАТОН	29	1,79	0,3	15,34	71,05
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,11	0,03	0,04	0,82
Итого за ужин 1		405.00	28.66	15.12	47.53	450.02
Итого за день		2003.00	62.78	46.66	213.65	1609.55

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

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