



Меню приготавливаемых блюд
Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценно сть
			Белки	Жиры	Углеводы	
05.05.2025						
Завтрак 1	КАША РИСОВАЯ С МАСЛОМ	199	4,87	5,3	25,56	168,96
	БАТОН	49	3,06	0,51	26,24	121,48
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	199	3,2	2,7	15,7	100,7
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (40 гр)	40	5,08	4,36	0,3	62,8
Итого за завтрак 1		492.00	16.26	17.02	67.85	491.44
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	196	1	0,2	19,8	86
Итого за завтрак 2		196.00	1.00	0.20	19.80	86.00
На весь день	Соль йодированная	2	0	0	0	0
Итого за на весь день		2.00				
Обед	САЛАТ `СТЕПНОЙ` ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	61	2,14	6,05	4,66	81,18
	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	199	3,2	5,09	6,48	95,6
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,25	3,08	12,67	96,58
	ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ	70	18,27	21,24	7,57	297,15
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	51	2,86	0,41	22,64	99,96
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,1	0	9,5	38,65
Итого за обед		711.00	29.82	35.87	63.52	709.12
Полдник	КЕФИР	167	6	0,2	8	62,07
	ПРЯНИКИ	55	2,38	1,88	30,25	147,62
Итого за полдник		222.00	8.38	2.08	38.25	209.69
Ужин 1	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	132	14,68	14,13	21,64	286,36
	СОУС СМЕТАННЫЙ СЛАДКИЙ	49	0,61	2,23	6,18	54,74
	БАТОН	29	1,78	0,3	15,26	70,79
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,12	0,03	0,04	0,91
Итого за ужин 1		390.00	17.19	16.69	43.12	412.80
Итого за день		2013.00	72.65	71.86	232.54	1909.05

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