



Меню приготавливаемых блюд
Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценн ость
			Белки	Жиры	Углевод	
07.02.2025						
Завтрак 1	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ С МАСЛОМ	199	5,39	7,22	22,35	175,55
	БАТОН	38	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		441.00	12.46	14.57	63.76	444.73
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	192	1	0,2	19,79	86
Итого за завтрак 2		192.00	1.00	0.20	19.79	86.00
На весь день	Соль йодированная	5	0	0	0	0
Итого за на весь день		5.00				
Обед	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	1,01	5,07	3,03	57
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	200	2,88	2,29	15,36	93,6
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	149	3,16	3,91	14,25	127,33
	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	73	16,44	15,7	11,46	252,85
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,75	0,5	20,25	98
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,46	0	11,88	50,67
Итого за обед		712.00	26.70	27.47	76.23	679.45
Полдник	МОЛОКО	199	5,6	4,9	9,31	104,86
	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ	69	4,63	4,03	26,95	162,94
Итого за полдник		268.00	10.23	8.93	36.26	267.80
Ужин 1	ОМЛЕТ	148	11,78	13,59	4,8	187,5
	БАТОН	23	2,47	0,35	15,22	73,69
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	8,8	35,29
Итого за ужин 1		351.00	14.25	13.94	28.82	296.48
Итого за день		1969.00	64.64	65.11	224.86	1774.46

Исполнитель: Диетсестра _____ (Вылегжанина Н.М.)

Шеф-повар: _____ (Литвинова Т.А.)