



Меню приготавливаемых блюд
Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценно сть
			Белки	Жиры	Углевод	
07.05.2025						
Завтрак 1	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	188	6,24	6,1	29,55	158,64
	БАТОН	45	3,07	0,51	26,28	121,7
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	189	3,2	2,7	15,7	100,7
Итого за завтрак 1		427.00	12.56	13.46	71.58	418.54
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 МОРКОВИ ОТВАРНОЙ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	60	0,75	3,27	3,92	48,64
	УХА С КРУПНОЙ РИСОВОЙ	197	7,76	3,84	10,48	111,2
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	12,46	11,31	17,26	230
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	43	2,78	0,4	22,03	97,25
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК (копия)	200	0,1	0,1	17,89	74,1
Итого за обед		700.00	23.85	18.92	71.58	561.19
Полдник	КЕФИР	177	6,02	0,2	8,03	62,3
	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	78	3,75	1,41	53,52	200,71
Итого за полдник		255.00	9.77	1.61	61.55	263.01
Ужин 1	ОМЛЕТ	133	8,63	10,13	5,13	164,13
	БАТОН	27	1,83	0,3	15,67	72,55
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,11	0,03	0,04	0,82
Итого за ужин 1		340.00	10.57	10.46	20.84	237.50
Итого за день		1925.00	57.55	45.25	245.15	1574.24

Исполнитель: Диетсестра _____ (Вылегжанина Н.М.)

Шеф-повар: _____ (Литвинова Т.А.)