



Меню приготавливаемых блюд
Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценн ость
			Белки	Жиры	Углевод	
09.01.2025						
Завтрак 1	КАША ПШЕННАЯ С МАСЛОМ	199	8,28	9,18	39,41	273,94
	БАТОН	31	1,91	0,25	12,83	65,49
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	179	2,88	2,44	14,14	90,74
Итого за завтрак 1		414.00	13.12	16.02	66.43	467.67
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	104	0,5	0,1	9,89	43
Итого за завтрак 2		104.00	0.50	0.10	9.89	43.00
На весь день	Соль йодированная	5	0	0	0	0
Итого за на весь день		5.00				
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	1	4	4,5	57,9
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	2,59	3,02	11,23	82,8
	РИС ОТВАРНОЙ	160	3,2	3,52	36,32	185,28
	ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	80	13,13	9,75	3,05	152,64
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	36	1,65	0,3	12,15	58,8
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7	38,7
Итого за обед		696.00	21.57	20.59	76.95	576.12
Полдник	КЕФИР	168	5,99	0,2	7,99	61,95
	ПЕЧЕНЬЕ	40	0,04	0	31,76	128,4
Итого за полдник		208.00	6.03	0.20	39.75	190.35
Ужин 1	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	134	12,88	11,74	20,25	272,88
	СОУС МОЛОЧНЫЙ	48	1,34	5,67	5,57	79,35
	БАТОН	38	2,41	0,35	14,85	71,94
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	8,8	35,29
Итого за ужин 1		400.00	16.63	17.76	49.47	459.46
Итого за день		1827.00	57.85	54.67	242.49	1736.60

Исполнитель: _____ (Вылегжанина Н.М.)

Шеф-повар: _____ (Литвинова Т.А.)