



Меню приготавливаемых блюд
Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углевод	
10.03.2025						
Завтрак 1	КАША РИСОВАЯ С МАСЛОМ	201	4,87	5,3	25,56	168,96
	БАТОН	50	3	0,5	25,7	119
	СЫР ПОРЦИЯМИ	13	3	3,87	0	47,47
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	201	3,2	2,7	15,7	100,7
Итого за завтрак 1		465.00	14.07	12.37	66.96	436.13
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	3	0	0	0	0
Итого за на весь день		3.00				
Обед	САЛАТ `СТЕПНОЙ` ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	59	2,14	6,05	4,66	81,18
	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	198	3,5	5,51	6,81	100,61
	ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ И РИСОМ ЛЕНИВЫЕ (СВИНИНА)	193	6,79	21,83	11,39	288,97
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,8	0,4	22,2	98
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,1	0	9,5	38,65
Итого за обед		680.00	15.33	33.79	54.56	607.41
Полдник	СНЕЖОК	190	5,6	5	22	154
	ПРЯНИКИ	36	2,34	1,85	29,7	144,94
Итого за полдник		226.00	7.94	6.85	51.70	298.94
Ужин 1	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	146	14,69	14,14	21,66	286,57
	СОУС СМЕТАННЫЙ СЛАДКИЙ	50	0,6	2,2	6,1	54
	БАТОН	29	1,78	0,3	15,26	70,79
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,12	0,04	0,04	0,91
Итого за ужин 1		405.00	17.19	16.68	43.06	412.27
Итого за день		1975.00	55.53	69.89	236.08	1840.7

Исполнитель: Диетсестра _____ (Вылегжанина Н.М.)

Шеф-повар: _____ (Литвинова Т.А.)