



Меню приготавливаемых блюд
Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценно сть
			Белки	Жиры	Углевод	
10.12.2024						
Завтрак 1	КАША ЯЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	200	4,95	6	21,74	161,83
	БАТОН	49	3,9	0,51	26,19	133,71
	СЫР ПОРЦИЯМИ	10	3	3,87	0	47,47
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	8,8	35,29
Итого за завтрак 1		445.00	11.85	10.38	56.73	378.30
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,79	86
Итого за завтрак 2		200.00	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 ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА	59	1,62	3,03	3,83	49,42
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	5,17	5,54	8,54	119,82
	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	3,9	5,5	39,1	126,4
	ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	82	13,24	9,83	3,08	153,89
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	51	2,8	0,51	20,66	99,96
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7	38,7
	Итого за обед	722.00	26.73	24.41	84.91	588.19
Полдник	МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8
	ВАТРУШКА С КАРТОФЕЛЕМ	70	6,4	6,59	30,59	207,35
Итого за полдник		270.00	12.00	11.49	39.89	312.15
Ужин 1	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,16	3,91	14,25	127,33
	СУФЛЕ РЫБНОЕ	80	3,66	4,1	2,69	102,34
	БАТОН	29	2,37	0,3	14,56	70,43
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,04	0	9,15	36,78
Итого за ужин 1		439.00	9.23	8.31	40.65	336.88
Итого за день		2081.00	60.81	54.79	241.97	1701.52

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