



Меню приготавливаемых блюд  
Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углевод	
11.03.2025						
Завтрак 1	КАША ЯЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	201	4,96	6	21,74	161,81
	БАТОН	50	3	0,5	25,7	119
	СЫР ПОРЦИЯМИ	13	3	3,87	0	47,47
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	14,87	98,8
Итого за завтрак 1		464.00	13.86	12.87	62.31	427.08
Завтрак 2	ЯБЛОКО	179	0,8	0,8	19,71	94,53
Итого за завтрак 2		179.00	0.80	0.80	19.71	94.53
На весь день	Соль йодированная	3	0	0	0	0
Итого за на весь день		3.00				
Обед	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0,9	3	3,9	47,9
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	5,12	3,6	14,88	112,8
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,59	4,57	37,33	204,35
	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	79	11,39	9,6	5,9	163
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,8	0,4	22,2	98
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	10,78	43
Итого за обед		739.00	23.80	21.17	94.99	669.05
Полдник	МОЛОКО	202	5,6	4,9	9,3	104,8
	БУЛОЧКА `ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ` (С РЕКИЦЕНОМ)	70	5,6	2,8	33,6	167,97
Итого за полдник		272.00	11.20	7.70	42.90	272.77
Ужин 1	РИС ОТВАРНОЙ	150	3	3,3	34,05	173,7
	РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ С СЫРОМ	80	17,76	7,28	0	136,8
	БАТОН	30	1,8	0,3	15,42	71,4
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,04	0	9,15	36,78
	ПОДЛИВ	50	0,4	1,9	3,5	33,7
Итого за ужин 1		490.00	23.00	12.78	62.12	452.38
Итого за день		2147.00	72.66	55.32	282.03	1915.81

Исполнитель: Диетсестра \_\_\_\_\_ (Вылегжанина Н.М.)

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ (Литвинова Т.А.)