



Меню приготавливаемых блюд  
Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
13.01.2025						
Завтрак 1	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	155	4,53	4,22	26,05	159,98
	БАТОН	47	3,9	0,51	26,22	133,83
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	194	3,2	2,7	15,7	100,7
Итого за завтрак 1		401.00	11.68	11.58	68.02	432.01
Завтрак 2	ЯБЛОКО	137	0,81	0,81	19,74	94,69
Итого за завтрак 2		137.00	0.81	0.81	19.74	94.69
На весь день	Соль йодированная	5	0	0	0	0
Итого за на весь день		5.00				
Обед	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0,9	3	3,9	47,9
	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	199	3,5	5,5	6,8	100,56
	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ (2 вариант)	150	3,07	4,16	27,65	131,85
	БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ	80	9,93	13,86	1,09	221,11
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	48	2,73	0,5	20,11	97,32
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7	38,7
Итого за обед		717.00	20.13	27.02	69.25	637.44
Полдник	КЕФИР	181	6,02	0,2	8,03	62,29
	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	3,2	2,66	25,72	146,29
Итого за полдник		231.00	9.22	2.86	33.75	208.58
Ужин 1	КОТЛЕТЫ МОРКОВНЫЕ	200	5,12	18,67	20,42	323,01
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	48	1	3,12	3,32	45,08
	БАТОН	28	2,37	0,34	14,59	70,68
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,12	0,03	0,04	0,91
Итого за ужин 1		456.00	8.61	22.16	38.37	439.68
Итого за день		1947.00	50.45	64.43	229.13	1812.40

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