



Меню приготавливаемых блюд
Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.цен ность
			Белки	Жиры	Углевод	
14.05.2025						
Завтрак 1	ЛАПША МОЛОЧНАЯ	195	4,7	4,9	16	125,8
	БАТОН	40	3	0,5	25,7	119
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (40 гр)	40	5,08	4,36	0,3	62,8
	КАКАО С МОЛОКОМ	196	2,9	2,5	14,87	98,8
Итого за завтрак 1		476.00	15.73	16.41	56.92	443.90
Завтрак 2	ЯБЛОКО	200	0,84	0,84	19,58	94
Итого за завтрак 2		200.00	0.84	0.84	19.58	94.00
На весь день	Соль йодированная	3	0	0	0	0
Итого за на весь день		3.00				
Обед	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	60	1	5,07	3,03	57
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	199	3,55	4,44	8,15	97,18
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,92	4,92	15	141,14
	РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ	74	2,51	2,74	2,29	92,57
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,8	0,4	22,2	98
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК (копия)	180	0,09	0,09	16,1	66,69
	Итого за обед		713.00	12.87	17.66	66.77
Полдник	КЕФИР	185	5,99	0,2	7,99	61,94
	ПЕЧЕНЬЕ	38	0,03	0	24,14	97,58
Итого за полдник		223.00	6.02	0.20	32.13	159.52
Ужин 1	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	144	26,15	12,56	25,97	323,41
	СГУЩЕННОЕ МОЛОКО	29	3,36	4	27,54	34,42
	БАТОН	24	1,8	0,3	15,42	71,4
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,11	0,03	0,04	0,82
Итого за ужин 1		377.00	31.42	16.89	68.97	430.05
Итого за день		2012.00	66.88	52.00	244.37	1680.05

Исполнитель: Диетсестра _____ (Вылегжанина Н.М.)

Шеф-повар: _____ (Литвинова Т.А.)