



Меню приготавливаемых блюд
Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценн ость
			Белки	Жиры	Углево	
19.02.2025						
Завтрак 1	ЛАПША МОЛОЧНАЯ	201	4,7	4,9	16	125,8
	БАТОН	49	3,06	0,51	26,24	121,48
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	201	3,2	2,7	15,7	100,7
Итого за завтрак 1		456.00	11.01	12.26	57.99	385.48
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	4	0	0	0	0
Итого за на весь день		4.00				
Обед	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	0,96	3,06	4,62	49,44
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200	3,55	4,44	8,15	97,18
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,92	4,92	15	141,14
	РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ	79	2,51	2,74	2,29	92,57
	МАРИНАД ОВОЩНОЙ С	50	0,6	4,9	4,6	65,1
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,8	0,4	22,2	98
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7	38,7
Итого за обед		769.00	13.34	20.46	66.56	582.13
Полдник	КЕФИР	193	6,02	0,2	8,03	62,27
	ПРЯНИКИ	40	2,36	1,87	30	146,4
Итого за полдник		233.00	8.38	2.07	38.03	208.67
Ужин 1	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	149	26,15	12,56	25,97	323,41
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	30	0,6	1,87	1,99	27,05
	БАТОН	29	1,79	0,3	15,34	71,05
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,11	0,03	0,04	0,82
Итого за ужин 1		388.00	28.65	14.76	43.34	422.33
Итого за день		2050.00	62.38	49.75	225.71	1684.61

Исполнитель: Диетсестра _____ (Вылегжанина Н.М.)

Шеф-повар: _____ (Литвинова Т.А.)