



Меню приготавливаемых блюд
Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценн ость
			Белки	Жиры	Углевод	
22.04.2025						
Завтрак 1	КАША ЯЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	177	4,96	6	21,74	161,81
	БАТОН	46	3	0,5	25,7	119
	СЫР ПОРЦИЯМИ	13	3,55	4,57	0	56,1
	КАКАО С МОЛОКОМ	165	2,6	2,24	13,33	88,6
Итого за завтрак 1		401.00	14.11	13.31	60.77	425.51
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	196	1	0,2	19,72	85,71
Итого за завтрак 2		196.00	1.00	0.20	19.72	85.71
На весь день	Соль йодированная	2	0	0	0	0
Итого за на весь день		2.00				
Обед	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНЫМ 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	78	11,39	9,6	5,9	163
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	49	2,84	0,41	22,51	99,35
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7	38,7
Итого за обед		717.00	23.84	21.18	94.22	666.10
Полдник	МОЛОКО	165	5,62	4,92	9,33	105,15
	БУЛОЧКА 'ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ' (С РЕКИЦЕНОМ)	70	5,6	2,8	33,6	167,97
Итого за полдник		235.00	11.22	7.72	42.93	273.12
Ужин 1	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ (2 вариант)	150	3,07	4,16	27,65	136,8
	РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ С СЫРОМ	79	17,76	7,28	0	136,8
	БАТОН	27	1,77	0,3	15,18	70,28
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,04	0	9,15	36,78
Итого за ужин 1		436.00	22.64	11.74	51.98	380.66
Итого за день		1987.00	72.81	54.15	269.62	1831.10

Исполнитель: Диетсестра _____ (Вылегжанина Наталия Михайловна)
Шеф-повар: _____ (Литвинова Т.А.)