

Меню приготавливаемых блюд
Категория: Сад



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
24.01.2025						
Завтрак 1	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ С МАСЛОМ	200	5,39	7,22	22,35	175,55
	БАТОН	41	3,92	0,51	26,3	134,25
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7
Итого за завтрак 1		446.00	12.56	14.58	64.40	448.00
Завтрак 2	ЯБЛОКО	200	0,8	0,8	19,6	94
Итого за завтрак 2		200.00	0.80	0.80	19.60	94.00
На весь день	Соль йодированная	5	0	0	0	0
Итого за на весь день		5.00				
Обед	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	58	0,98	3,11	4,7	50,31
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	200	2,88	2,29	15,36	93,6
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,16	3,91	14,25	127,33
	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	73	16,44	15,7	11,46	252,85
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,75	0,5	20,25	98
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК (копия)	200	0,1	0,1	17,89	74,1
Итого за обед		731.00	26.31	25.61	83.91	696.19
Полдник	МОЛОКО	201	5,6	4,9	9,3	104,8
	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ	70	4,61	4	26,8	161,99
Итого за полдник		271.00	10.21	8.90	36.10	266.79
Ужин 1	ОМЛЕТ	149	11,78	13,59	4,8	187,5
	БАТОН	25	2,41	0,34	14,83	71,81
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	8,8	35,29
Итого за ужин 1		354.00	14.19	13.93	28.43	294.60
Итого за день		2007.00	64.07	63.82	232.44	1799.58

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