



Меню приготавливаемых блюд
Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценн ость
			Белки	Жиры	Углевод	
25.12.2024						
Завтрак 1	ЛАПША МОЛОЧНАЯ	198	4,7	4,9	16	125,8
	БАТОН	45	3,91	0,51	26,24	133,96
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	КАКАО НА МОЛОКЕ	177	2,84	3,12	13,57	89,92
Итого за завтрак 1		425.00	11.50	12.68	55.86	387.18
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	104	1	0,2	19,7	85,63
Итого за завтрак 2		104.00	1.00	0.20	19.70	85.63
На весь день	Соль йодированная	5	0	0	0	0
Итого за на весь день		5.00				
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	60	1	4	4,9	59,7
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200	3,55	4,44	8,15	97,18
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,92	4,92	15	141,16
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	69	13,37	5,37	4,88	122,14
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,75	0,5	20,25	98
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК (копия)	180	0,09	0,09	16,1	66,69
Итого за обед		709.00	23.68	19.32	69.28	584.87
Полдник	КЕФИР	179	6	0,2	8	62,06
	ПЕЧЕНЬЕ	24	0,03	0	23,82	96,3
Итого за полдник		203.00	6.03	0.20	31.82	158.36
Ужин 1	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	143	26,15	12,56	25,97	323,41
	СОУС МОЛОЧНЫЙ	49	1,32	5,59	5,49	78,21
	БАТОН	26	2,42	0,35	14,91	72,19
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,12	0,03	0,04	0,91
Итого за ужин 1		398.00	30.01	18.53	46.41	474.72
Итого за день		1844.00	72.22	50.93	223.07	1690.76

Исполнитель: _____ (Вылегжанина Н.М.)

Шеф-повар: _____ (Литвинова Т.А.)