



Меню приготавливаемых блюд
Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.цен ность
			Белки	Жиры	Углеводы	
29.01.2025						
Завтрак 1	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	6,24	6,1	29,55	158,64
	БАТОН	50	3,82	0,5	25,66	130,98
	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		455.00	13.31	13.45	70.96	427.82
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	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
	УХА С КРУПОЙ РИСОВОЙ	199	7,76	3,84	10,48	111,2
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	12,46	11,31	17,26	230
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	51	2,8	0,51	20,66	99,96
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7	38,7
Итого за обед		690.00	23.98	18.72	62.72	529.30
Полдник	КЕФИР	199	4,49	0,15	5,99	46,46
	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	70	4,48	3,72	36,01	204,81
Итого за полдник		269.00	8.97	3.87	42.00	251.27
Ужин 1	ОМЛЕТ	150	11,78	13,59	4,8	187,5
	БАТОН	29	2,38	0,34	14,67	71,05
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	8,8	35,29
Итого за ужин 1		359.00	14.16	13.93	28.27	293.84
Итого за день		1977.00	61.22	50.77	223.55	1596.23

Исполнитель: Диетсестра _____ (Вылегжанина Н.М.)

Шеф-повар: _____ (Литвинова Т.А.)