



Меню приготавливаемых блюд
Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценн ость
			Белки	Жиры	Углевод	
20.12.2024						
Завтрак 1	КАША ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ	193	5,73	4,95	24,25	165,65
	БАТОН	42	3,82	0,5	25,66	130,98
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	194	3,2	2,7	15,7	100,7
Итого за завтрак 1		434.00	12.80	12.30	65.66	434.83
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	149	0,75	0,15	14,82	64,39
Итого за завтрак 2		149.00	0.75	0.15	14.82	64.39
На весь день	Соль йодированная	4	0	0	0	0
Итого за на весь день		4.00				
Обед	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0,89	3	3,9	47,89
	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	199	3,52	4,05	8,88	97,52
	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	3,9	5,5	39,1	126,4
	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	66	7,1	1,6	3,9	77,4
	ПОДЛИВ	50	0,4	1,9	3,5	33,7
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	49	2,79	0,51	20,53	99,35
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7	38,7
Итого за обед		754.00	18.60	16.56	89.51	520.96
Полдник	МОЛОКО	189	5,6	4,9	9,3	104,8
	ПРЯНИКИ	23	1,74	1,37	22,06	107,67
	КОНФЕТА ШОКОЛАДНАЯ	44	1,89	18,64	24,48	273,21
Итого за полдник		256.00	9.23	24.91	55.84	485.68
Ужин 1	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,25	3,08	12,66	96,58
	ПУДИНГ ИЗ ГОВЯДИНЫ	69	15,62	15,82	0,78	208,37
	БАТОН	25	2,41	0,34	14,83	71,81
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,12	0,03	0,04	0,91
Итого за ужин 1		424.00	21.40	19.27	28.31	377.67
Итого за день		2021.00	62.78	73.19	254.14	1883.53

Исполнитель: _____ (Вылегжанина Н.М.)

Шеф-повар: _____ (Литвинова Т.А.)