

Меню приготавливаемых блюд
Категория: Сад



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценн ость
			Белки	Жиры	Углевод	
30.07.2025						
Завтрак 1	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	6,24	6,1	29,55	158,64
	БАТОН	48	3	0,5	25,7	119
	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		453.00	12.49	13.45	71.00	415.84
Завтрак 2	АПЕЛЬСИН	153	1,79	0,4	16,31	86,57
Итого за завтрак 2		153.00	1.79	0.40	16.31	86.57
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
	УХА С КРУПОЙ РИСОВОЙ	200	7,76	3,84	10,48	111,2
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	12,46	11,31	17,26	230
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	49	2,84	0,41	22,51	99,35
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,18	0,09	13,96	57,15
Итого за обед		689.00	24.14	18.65	68.11	545.60
Полдник	КЕФИР	191	5,99	0,2	7,99	61,94
	ПЕЧЕНЬЕ	27	0,03	0	23,82	96,3
Итого за полдник		218.00	6.02	0.20	31.81	158.24
Ужин 1	ОМЛЕТ	150	8,63	10,13	5,13	164,13
	БАТОН	28	1,78	0,3	15,26	70,68
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	8,8	35,29
Итого за ужин 1		358.00	10.41	10.43	29.19	270.10
Итого за день		1873.00	54.85	43.13	216.42	1476.35

Исполнитель: Диетсестра _____ (Вылегжанина Н.М.)

Шеф-повар: _____ (Ливинова Т.А.)