

Меню приготавливаемых блюд

Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценно- сть
			Белки	Жиры	Углево- ды	
06.03.2025						
Завтрак 1	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	12,88	11,75	20,25	253,88
	СОУС СМЕТАННЫЙ СЛАДКИЙ	30	0,36	1,32	3,66	32,4
	КАША РИСОВАЯ С МАСЛОМ	200	4,87	5,3	25,56	168,96
	БАТОН	39	2,1	0,35	17,99	83,3
	ХЛЕБЦЫ (диета)	30	2,37	0,42	24,57	111,6
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,11	0,03	0,04	0,82
Итого за завтрак 1		634,00	22,74	23,32	92,12	688,46
Завтрак 2	ЯБЛОКО	88	0,4	0,4	9,8	47
Итого за завтрак 2		88,00	0,40	0,40	9,80	47,00
На весь день	Соль йодированная	3	0	0	0	0
Итого за на весь день		3,00				
Обед	САЛАТ "ЗДОРОВЬЕ"	59	0,96	2,04	4,08	37,2
	СУП "ВОЛНА" С МЯСОМ ПТИЦЫ	200	4,03	6,11	18,13	186,6
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	4,22	5,61	30,5	113,74
	КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	80	10,8	15,33	0	190,25
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,79	0,4	20,2	98
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ИЗЮМА	180	0,34	0	14,64	58,98
	Итого за обед		719,00	23,14	29,49	87,55
Полдник	КЕФИР	200	5,99	0,2	7,99	61,94
	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	3,2	2,66	25,72	146,29
	ПЕЧЕНЬЕ	20	0,02	0	15,88	64,2
Итого за полдник		270,00	9,21	2,86	49,59	272,43
Ужин 1	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ЧЕСНОКОМ	60	0,69	3,07	3,16	38,02
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,25	3,08	12,67	96,58
	ПУДИНГ ИЗ СВИНИНЫ	70	13,25	27,85	0,78	292,75
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,32	58,8
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	8,8	35,3
	Итого за ужин 1		490,00	18,87	34,24	38,73
Итого за день		2204,00	74,36	90,31	277,79	2214,11

Исполнитель: Заведующий складом (Пермякова)
Шеф-повар: (Румянцева О.А.)