


Меню приготавливаемых блюд

Категория: Сал

| Прием пищи            | Наименование блюда                 | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Эн. ценность |
|-----------------------|------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|--------------|
|                       |                                    |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |              |
| 17.05.2024            |                                    |           |                  |       |          |              |
| Завтрак 1             | КАША ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ            | 200       | 5,74             | 4,96  | 24,26    | 165,63       |
|                       | БАТОН                              | 25        | 1,5              | 0,25  | 12,85    | 59,5         |
|                       | 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    |                                    | 430,00    | 10,49            | 12,06 | 52,86    | 363,33       |
| Завтрак 2             | СОК                                | 200       | 1                | 0,2   | 19,8     | 86           |
| Итого за завтрак 2    |                                    | 200,00    | 1,00             | 0,20  | 19,80    | 86,00        |
| На весь день          | Соль йодированная                  | 5         | 0                | 0     | 0        | 0            |
| Итого за на весь день |                                    | 5,00      |                  |       |          |              |
| Обед                  | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С СЫРОМ           | 60        | 2,02             | 7,81  | 3,35     | 92,79        |
|                       | СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ             | 200       | 3,52             | 4,05  | 8,68     | 97,52        |
|                       | РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 150       | 3,9              | 5,5   | 39,1     | 126,4        |
|                       | КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ         | 80        | 7,1              | 1,6   | 3,9      | 77,4         |
|                       | СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ           | 50        | 0,88             | 4,25  | 2,84     | 53,3         |
|                       | ХЛЕБ РЖАНОЙ                        | 30        | 1,68             | 0,24  | 13,32    | 58,8         |
|                       | КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ       | 180       | 0                | 0     | 9,7      | 38,7         |
|                       | Итого за обед                      |           | 750,00           | 19,10 | 23,45    | 81,09        |
| Полдник               | МОЛОКО                             | 188       | 5,6              | 4,9   | 9,3      | 104,8        |
|                       | ПРЯНИКИ                            | 30        | 1,77             | 1,4   | 22,5     | 109,8        |
|                       | БАТОН                              | 18        | 1,2              | 0,2   | 10,28    | 47,6         |
| Итого за полдник      |                                    | 236,00    | 8,57             | 6,50  | 42,08    | 262,20       |
| Ужин 1                | САЛАТ 'ЗИМНИЙ'                     | 58        | 1,6              | 3,6   | 6,9      | 65,2         |
|                       | ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ        | 200       | 24,97            | 10,16 | 27,48    | 301,11       |
|                       | СОУС МОЛОЧНЫЙ С МОРКОВЬЮ           | 30        | 0,78             | 2,84  | 3,08     | 40,96        |
|                       | БАТОН                              | 32        | 2,1              | 0,35  | 17,99    | 83,3         |
|                       | ЧАЙ БЕЗ САХАРА                     | 180       | 0,11             | 0,03  | 0,04     | 0,82         |
| Итого за ужин 1       |                                    | 500,00    | 29,56            | 16,98 | 55,49    | 491,39       |
| Итого за день         |                                    | 2121,00   | 68,72            | 59,19 | 251,32   | 1747,83      |

Исполнитель: Заведующий складом  (Пермякова Н.  
Шеф-повар: \_\_\_\_\_ (Касьянова Н.П.)