

Меню приготавливаемых блюд

Категория: С/З

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углевод	Калории	
20.05.2024							
Завтрак 1	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	160	4,5	17,2	26,05	163,98	
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (40 гр)	40	5,08	4,36	0,3	62,8	
	БАТОН	26	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		431,00	14,36	15,68	54,95	420,48	
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 ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0,9	3	3,9	47,9	
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	198	2,16	3,44	13,44	93,6	
	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ (2 вариант)	150	3,07	4,16	27,65	136,8	
	БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ (СВИНИНА)	75	6,68	26,11	1,02	299,08	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,32	58,8	
	БАТОН	17	1,2	0,2	10,28	47,6	
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7	38,7	
Итого за обед		710,00	15,69	37,15	79,31	722,48	
Полдник	МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8	
	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	3,2	2,66	25,72	146,29	
Итого за полдник		250,00	8,80	7,56	35,02	251,09	
Ужин 1	МОРКОВНАЯ ЗАПЕКАНКА	200	7,23	11,21	47,55	323,67	
	СОУС ФРУКТОВЫЙ ИЗ КУРАГИ	50	0,2	0	4,6	19,9	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,12	0,16	8,8	39,2	
	БАТОН	35	2,1	0,35	17,99	83,3	
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,11	0,03	0,04	0,82	
Итого за ужин 1		485,00	10,76	11,75	78,98	466,89	
Итого за день		2081,00	50,61	72,34	268,06	1946,94	

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