

Меню приготавливаемых блюд

Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценно сть	
			Белки	Жиры	Углевод ы		
27.05.2025							
Завтрак 1	КАША ЯЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	200	4,96	6	21,74	161,81	
	КАША ПШЕННАЯ С МАСЛОМ	200	8,26	9,16	39,35	273,48	
	БАТОН	24	1,5	0,25	12,85	59,5	
	СЫР ПОРЦИЯМИ	13	3	3,87	0	47,47	
	КАКАО НА МОЛОКЕ	179	2,83	3,11	13,52	89,62	
Итого за завтрак 1		616.00	20.55	22.39	87.46	631.88	
Завтрак 2		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за завтрак 2		100.00	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 ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	60	0,9	3	3,9	47,9	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	5,12	3,6	14,88	112,8	
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,59	4,57	37,33	204,35	
	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА СВИНИНЫ	80	7,89	7,89	3,19	136	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,32	58,8	
	БАТОН	18	1,2	0,2	10,28	47,6	
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ИЗЮМА	180	0,17	0,07	12,94	52,48	
	Итого за обед		718.00	20.55	19.57	95.84	659.93
Полдник	КЕФИР	199	5,99	0,2	7,99	61,94	
	ПЕЧЕНЬЕ	21	0,02	0	15,88	64,2	
	БАТОН	30	1,8	0,3	15,42	71,4	
Итого за полдник		250.00	7.81	0.50	39.29	197.54	
Ужин 1	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ (2 вариант)	150	3,07	4,16	27,65	136,8	
	РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ С СЫРОМ	55	12,36	5,07	0	95,24	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,12	0,16	8,8	39,2	
	БАТОН	36	2,1	0,35	17,99	83,3	
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,04	0	9,15	36,78	
Итого за ужин 1		441.00	18.69	9.74	63.59	391.32	
Итого за день		2128.00	68.00	52.60	295.98	1927.67	

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