

Меню приготавливаемых блюд
Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
28.05.2025						
Завтрак 1	КАША МАННАЯ С МАСЛОМ	200	6,09	5,73	25,03	174,51
	КАША РИСОВАЯ С МАСЛОМ (диета)	200	4,87	5,3	25,56	168,96
	БАТОН	24	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		629.00	15.71	18.13	79.19	541.17
Завтрак 2	СОК	192	1	0,2	19,8	86
Итого за завтрак 2		192.00	1.00	0.20	19.80	86.00
На весь день	Соль йодированная	3	0	0	0	0
Итого за на весь день		3.00				
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	60	1	4	4,5	57,9
	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200	3,52	4,05	8,88	97,52
	ЖАРКОЕ ПОДОМАШНЕМУ (СВИНИНА)	200	10,57	20,76	17,26	296,15
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,32	58,8
	БАТОН	24	1,5	0,25	12,85	59,5
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7	38,7
	Итого за обед		694.00	18.27	29.30	66.51
Полдник	МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8
	ВАТРУШКА СО СМЕТАНОЙ	70	4,63	9,57	30,11	243
	ПЕЧЕНЬЕ (диета)	20	0,02	0	15,88	64,2
Итого за полдник		290.00	10.25	14.47	55.29	412.00
Ужин 1	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	60	1,05	9,92	7,71	124,32
	ОМЛЕТ	150	8,63	10,13	5,13	164,13
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (диета)	150	3,59	4,57	37,33	204,35
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,32	58,8
	БАТОН	36	2,1	0,35	17,99	83,3
	ЧАЙ БЕЗ	180	0,11	0,03	0,04	0,82
Итого за ужин 1		606.00	17.16	25.24	81.52	635.72
Итого за день		2414.00	62.39	87.34	302.31	2283.46

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