

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества				Эн.ценн ость
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углево ды	
29.05.2025						
Завтрак 1	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	155	12,88	11,75	20,25	253,88
	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ (40гр.)	40	5,08	4,36	0,3	62,8
	СОУС СМЕТАННЫЙ СЛАДКИЙ	30	0,36	1,32	3,66	32,4
	КАША ПШЕННАЯ С МАСЛОМ	200	8,26	9,16	39,35	273,48
	БАТОН	38	2,1	0,35	17,99	83,3
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	ЧАЙ БЕЗ	180	0,11	0,03	0,04	0,82
Итого за завтрак 1		608.00	23.76	26.76	81.34	681.38
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 "ЗДОРОВЬЕ"	61	0,96	2,04	4,08	37,2
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	5,17	5,54	8,54	119,82
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	4,22	5,61	30,5	113,74
	КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	76	10,26	14,56	0	180,74
	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	717.00	23.74	28.15	77.96	608.48
Полдник	КЕФИР	205	5,99	0,2	7,99	61,94
	СДОБА ОБЫКНОВЕННА	50	3,2	2,66	25,72	146,29
	ПЕЧЕНЬЕ	20	0,02	0	15,88	64,2
Итого за полдник		275.00	9.21	2.86	49.59	272.43
Ужин 1	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	140	3,25	3,08	12,67	96,58
	ПУДИНГ ИЗ СВИНИНЫ	48	9,09	19,1	0,54	200,74
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,32	58,8
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,04	0	9,15	36,78
Итого за ужин 1		398.00	14.06	22.42	35.68	392.90
Итого за день		2101.00	71.17	80.59	254.37	2002.19

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