

Меню приготовленных блюд

Категория: Саф

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
|-----------------------|------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| 03.05.2024 | | | | | | |
| Завтрак 1 | КАША ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ | 200 | 5,74 | | | 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 | ЯБЛОКО | 111 | 1 | 0,2 | 19,8 | 86 |
| Итого за завтрак 2 | | 111,00 | 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 КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ | 63 | 0,96 | 3,06 | 4,62 | 49,44 |
| | СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ | 200 | 3,52 | 4,05 | 8,88 | 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 | 30 | 0,53 | 2,55 | 1,7 | 31,98 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 44 | 1,68 | 0,24 | 13,32 | 58,8 |
| | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 180 | 0 | 0 | 9,7 | 38,7 |
| Итого за обед | | 747,00 | 17,69 | 17,00 | 81,22 | 480,24 |
| Полдник | КЕФИР | 196 | 5,99 | 0,2 | 7,99 | 61,94 |
| | ПРЯНИКИ | 33 | 1,95 | 1,54 | 24,75 | 120,78 |
| | БАТОН | 21 | 1,2 | 0,2 | 10,28 | 47,6 |
| Итого за полдник | | 250,00 | 9,14 | 1,94 | 43,02 | 230,32 |
| Ужин 1 | САЛАТ "ЗИМНИЙ" | 57 | 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 | | 499,00 | 29,56 | 16,98 | 55,49 | 491,39 |
| Итого за день | | 2131,00 | 67,88 | 48,18 | 252,39 | 1651,28 |

Исполнитель: Заведующий складом _____ (Пермякова Н.В.)

Шеф-повар: _____ (Касьянова Н.П.)