

Меню приготавливаемых блюд

Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценно сть
			Белки	Жиры	Угледо ды	
04.03.2025						
Завтрак 1	КАША ЯЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	200	4,96	6	21,74	161,81
	БАТОН	26	1,5	0,25	12,85	59,5
	СЫР	13	3	3,87	0	47,47
	КАКАО НА МОЛОКЕ	180	2,83	3,11	13,52	89,62
Итого за завтрак 1		419.00	12.29	13.23	48.11	358.40
Завтрак 2	ЯБЛОКО	76	0,4	0,4	9,8	47
Итого за завтрак 2		76.00	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 РАСТИТЕЛЬНЫ М МАСЛОМ	60	0,9	3	3,9	47,9
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫ Й С БОБОВЫМИ	200	5,12	3,6	14,88	112,8
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,59	4,57	37,33	204,35
	ПЕЧЕНЬ ПО- СТРОГАНОВСКИ	80	11,39	9,6	5,9	163
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,32	58,8
	БАТОН	20	1,2	0,2	10,28	47,6
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,18	0,09	13,96	57,15
Итого за обед		720.00	24.06	21.30	99.57	691.60
Полдник	КЕФИР	201	5,99	0,2	7,99	61,94
	ПЕЧЕНЬЕ	11	0,02	0	15,88	64,2
	БАТОН	31	1,8	0,3	15,42	71,4
Итого за полдник		243.00	7.81	0.50	39.29	197.54
Ужин 1	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	52	0,48	0	0,96	7,92
	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ (2 вариант)	150	3,07	4,16	27,65	136,8
	РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ С СЫРОМ	80	17,76	7,28	0	136,8
	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		518.00	24.57	11.95	64.55	440.80
Итого за день		1979.00	69.13	47.38	261.32	1735.34

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