

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценн ость
			Белки	Жиры	Углевод ы	
14.03.2025						
Завтрак 1	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ С МАСЛОМ	200	5,39	7,22	22,35	175,55
	БАТОН	26	1,5	0,25	12,85	59,5
	КАША ПШЕННАЯ С МАСЛОМ	200	8,26	9,16	39,35	273,48
	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		631.00	18.40	23.48	90.30	646.73
Завтрак 2	СОК	200	1	0,2	19,8	86
Итого за завтрак 2		200.00	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 ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	59	1	5,07	3,03	57
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	200	2,88	2,29	15,36	93,6
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,17	3,92	14,25	127,33
	ЗРАЗЫ ИЗ СВИНИНЫ	80	5,83	17,37	9,03	212,46
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,32	58,8
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7	38,7
	Итого за обед		699.00	14.56	28.89	64.69
Полдник	МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8
	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	70	5,04	4,2	38,08	212,8
Итого за полдник		270.00	10.64	9.10	47.38	317.60
Ужин 1	САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ	59	3,18	10,23	9,34	141,92
	ОМЛЕТ	150	8,63	10,13	5,13	164,13
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,32	58,8
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,59	4,57	37,33	204,35
	БАТОН	38	2,1	0,35	17,99	83,3
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	8,8	35,3
Итого за ужин 1		607.00	19.18	25.52	91.91	687.80
Итого за день		2410.00	63.78	87.19	314.08	2326.02

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