


Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность	
			Белки	Жиры	Углеводы		
20.11.2024							
Завтрак 1	ЛАПША - МОЛОЧНАЯ	200	4,7	4,9	16	125,8	
	БАТОН	26	1,5	0,25	12,85	59,5	
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5	
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (40 гр)	40	5,08	4,36	0,3	62,8	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7	
Итого за завтрак 1		471,00	14,53	16,36	44,90	386,30	
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	5	0	0	0	0	
Итого за на весь день		5,00					
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	60	1	4	4,9	59,7	
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	199	3,55	4,44	8,15	97,18	
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,92	4,92	15	141,14	
	РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ	77	2,45	2,67	2,23	90,23	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,32	58,8	
	БАТОН	21	1,2	0,2	10,28	47,6	
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7	38,7	
	Итого за обед		717,00	12,80	16,47	63,58	533,35
	Полдник	МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8
ПРЯНИК		39	0,05	0	41,69	168,53	
Итого за полдник		239,00	5,65	4,90	50,99	273,33	
Ужин 1	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	60	0,89	3	11,1	75,8	
	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	149	26,15	12,56	25,97	323,41	
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	30	0,6	1,87	1,99	27,05	
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	2,18	4,37	25,3	148,8	
	БАТОН	36	2,1	0,35	17,99	83,3	
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,11	0,03	0,04	0,82	
Итого за ужин 1		605,00	32,03	22,18	82,39	659,18	
Итого за день		2237,00	66,01	60,11	261,66	1938,16	

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