



Меню приготавливаемых блюд
Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
10.03.2025						
Завтрак 1	КАША РИСОВАЯ С МАСЛОМ	203	4,87	5,3	25,56	168,96
	БАТОН	50	3	0,5	25,7	119
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	202	3,2	2,7	15,7	100,7
Итого за завтрак 1		460.00	11.12	12.65	67.01	426.16
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	5	0	0	0	0
Итого за на весь день		5.00				
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	1	4	4,9	59,7
	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200	3,52	4,05	8,88	97,52
	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ (2 вариант)	150	3,07	4,16	27,65	136,8
	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ (СВИНИНА)	80	12,69	28,49	9,01	332,35
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,8	0,4	22,2	98
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,1	0	9,5	38,65
Итого за обед		720.00	23.18	41.10	82.14	763.02
Полдник	КЕФИР	186	5,99	0,2	7,99	61,94
	ПРЯНИКИ	40	2,36	1,87	30	146,4
Итого за полдник		226.00	8.35	2.07	37.99	208.34
Ужин 1	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	60	0,7	3	5,7	53,1
	СЫРНИКИ С ИЗЮМОМ	149	17,8	14,12	29,77	313,67
	СОУС СМЕТАННЫЙ	39	0,48	1,75	1,83	30,64
	БАТОН	30	1,8	0,3	15,39	71,4
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,11	0,03	0,04	0,82
Итого за ужин 1		458.00	20.89	19.20	52.73	469.63
Итого за день		1969.00	63.94	75.42	249.67	1914.15

Исполнитель: Кладовщик _____ (Норина Оксана Федоровна)
Шеф-повар: _____ (Шихалеева Марина Сергеевна)