



Меню приготавливаемых блюд

Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
17.05.2024						
Завтрак 1	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ С МАСЛОМ	201	5,39	7,22	22,35	175,55
	БАТОН	50	3	0,5	25,7	119
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	4	0,05	4,15	0,05	37,5
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	201	3,2	2,7	15,7	100,7
Итого за завтрак 1		456.00	11.64	14.57	63.80	432.75
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 МОРКОВИ ОТВАРНОЙ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0,75	3,27	3,92	48,64
	СУП-ПЮРЕ ИЗ КУРЫ	199	6,8	8,4	8,5	147,5
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	149	3,17	3,92	14,25	127,33
	ЗРАЗЫ ИЗ СВИНИНЫ	79	5,83	17,37	9,03	212,46
	ПОДЛИВ	30	0,24	1,14	2,1	20,22
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,8	0,4	22,2	98
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,46	0	11,88	50,67
Итого за обед		747.00	20.05	34.50	71.88	704.82
Полдник	КЕФИР	196	5,99	0,2	7,99	61,94
	БУЛОЧКА 'ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ' (С РЕКИЦЕНОМ)	50	4	2	24	119,98
Итого за полдник		246.00	9.99	2.20	31.99	181.92
Ужин 1	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	60	1,05	9,92	7,71	124,32
	ОМЛЕТ	152	8,63	10,13	5,13	164,13
	БАТОН	15	0,9	0,15	7,71	35,7
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,55	0,1	4,05	19,6
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	8,8	35,3
Итого за ужин 1		417.00	11.13	20.30	33.40	379.05
Итого за день		1971.00	53.21	71.97	210.87	1745.54

Исполнитель: Кладовщик _____ (Норина Оксана Федоровна)

Шеф-повар: _____ (Шихалеева Марина Сергеевна)