

| Прем пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Эн.ценность |
|-----------|--------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | |

| 06.02.2025 | | | | | | |
|---------------------|------------------------------|---------|-------|-------|--------|---------|
| Завтрак 1 | КАША "АССОТИ" | 200 | 5,1 | 5,5 | 26,1 | 172,6 |
| | БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ | 43 | 1,81 | 0,68 | 26,14 | 117,57 |
| | КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 2,9 | 2,5 | 14,87 | 98,8 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ диета | 200 | 0 | 0 | 9,78 | 39,21 |
| | Итого за завтрак 1 | 643,00 | 9,81 | 8,68 | 76,89 | 428,18 |
| Завтрак 2 | СОК (фруктовый/овощной) | 198 | 1 | 0,2 | 19,8 | 86 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ диета | 200 | 0 | 0 | 9,78 | 39,21 |
| Итого за завтрак 2 | | 398,00 | 1,00 | 0,20 | 29,58 | 125,21 |
| Обед | САЛАТ ИЗ ОТВАРНОГО КАРТОФЕЛЯ | 60 | 1 | 5,9 | 4,9 | 82,8 |
| | СУП-ЛАПША НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ | 200 | 3,12 | 4,08 | 8,08 | 84 |
| | КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 150 | 3,79 | 4,84 | 39,6 | 216,37 |
| | БИТОЧКИ ИЗ КУР | 70 | 8,05 | 7,61 | 11,81 | 154,08 |
| | ГУЛЯШ ИЗ МЯСА СВИННОЙ диета | 80 | 7,89 | 7,89 | 3,19 | 136 |
| | ПОДЛИВ | 50 | 0,4 | 1,9 | 3,5 | 33,7 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 1,68 | 0,24 | 13,32 | 58,8 |
| | БАТОН | 20 | 1,2 | 0,2 | 10,28 | 47,6 |
| | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 180 | 0 | 0 | 9,7 | 38,7 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ диета | 180 | 0 | 0 | 8,8 | 35,29 |
| | Итого за обед | 1020,00 | 27,13 | 32,66 | 113,18 | 887,34 |
| | Полдник | КЕФИР | 189 | 5,99 | 0,2 | 7,99 |
| ЧАЙ С САХАРОМ диета | | 200 | 0 | 0 | 9,78 | 39,21 |
| ПРЯНИКИ | | 30 | 1,77 | 1,4 | 22,5 | 109,8 |
| Итого за полдник | | 419,00 | 7,76 | 1,60 | 40,27 | 210,95 |
| Ужин 1 | КОТЛЕТЫ МОРКОВЬЕ | 200 | 5,12 | 18,67 | 20,42 | 323,01 |
| | СОУС ФРУКТОВЫЙ ИЗ КУРАГИ | 50 | 0,2 | 0 | 4,6 | 19,9 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,12 | 0,16 | 8,8 | 39,2 |
| | БАТОН | 28 | 2,1 | 0,35 | 17,99 | 83,3 |
| | ЧАЙ БЕЗ САХАРА | 200 | 0,13 | 0,03 | 0,04 | 1,01 |
| | Итого за ужин 1 | 498,00 | 8,67 | 19,21 | 51,85 | 466,42 |
| | Итого за день | 2983,00 | 54,37 | 62,35 | 311,77 | 2118,10 |

Исполнитель: Вилкова
 Шеф-повар: Александр



Меню протравливаемых блюд
 Категория: Сал