



Меню приготавливаемое в саду  
 Категория: Сад корпус

*Воронкова Е.А.*

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
12.03.2025						
Завтрак 1	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	180	5,62	5,49	26,6	142,78
	БАТОН	35	2,67	0,35	17,96	91,69
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,88	2,43	14,13	90,63
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,12	0,03	0,04	0,91
	ХЛЕБЦЫ (диета)	30	2,37	0,42	24,57	111,6
Итого за завтрак 1		610,00	13,71	12,87	83,35	475,11
Завтрак 2	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47
	СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,79	86
Итого за завтрак 2		300,00	1,40	0,60	29,59	133,00
На весь день	Соль йодированная	5	0	0	0	0
Итого за на весь день		5,00				
Обед	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С СЫРОМ	60	2,02	7,81	3,35	92,79
	УХА С КРУПНОЙ РИСОВОЙ	180	6,98	3,46	9,43	100,08
	ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ (СВИНИНА)	80	15,57	34,72	7,57	391,55
	ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА С МАСЛОМ	130	24,72	3,99	50,25	335,7
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,65	0,3	12,15	58,8
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ИЗЮМА	180	0,17	0,07	12,94	52,48
Итого за обед		660,00	51,11	50,35	95,69	1031,40
Полдник	МОЛОКО	180	5,04	4,41	8,37	94,32
	ВАТРУШКА СО СМЕТАНОЙ	70	4,63	9,57	30,11	243
	ПЕЧЕНЬЕ БЕЗ ГЛЮТЕНА	20	0,02	0	15,88	64,2
Итого за полдник		270,00	9,69	13,98	54,36	401,52
Ужин 1	САЛАТ 'ЗДОРОВЬЕ'	40	0,64	1,36	2,72	24,8
	ОМЛЕТ	150	11,78	13,59	4,8	187,5
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	22	1,21	0,22	8,91	43,12
	БАТОН	37	2,95	0,42	18,18	88,06
	ЧАЙ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,2	0,2	13,89	66,9
Итого за ужин 1		429,00	16,78	15,79	48,50	410,38
Итого за день		2274,00	92,69	93,59	311,49	2451,41
Среднее значение за период		2274,00	92,69	93,59	311,49	2451,41

Исполнитель: \_\_\_\_\_ (Носкова Л.А.)  
 Шеф-повар: \_\_\_\_\_ (Эсаулова Е.В.)