



Меню приготавливаемых блюд
 Категория: Сад корпус 2

Заведующий: (Иванорова Е.А.)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
16.01.2025						
Завтрак 1	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	120	10,3	9,39	16,2	218,3
	СГУЩЕННОЕ МОЛОКО	31	2,06	2,45	16,84	21,05
	БАТОН	35	2,79	0,4	17,2	83,3
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,61	2,25	13,38	88,92
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,12	0,03	0,04	0,91
	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,58	4,56	37,39	204,34
Итого за завтрак 1		701,00	21,51	23,23	101,10	654,32
Завтрак 2	ЯБЛОКО	145	0,61	0,61	14,19	68,15
Итого за завтрак 2		145,00	0,61	0,61	14,19	68,15
На весь день	Соль йодированная	5	0	0	0	0
Итого за на весь день		5,00				
Обед	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ 1-ЫЙ ВАРИАНТ	40	0,48	2,07	3,77	35,64
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	180	4,65	4,99	7,69	107,64
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	120	3,38	4,49	24,4	90,99
	КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	55	8,1	11,5	0	142,69
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	50	0,88	4,25	2,84	53,3
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,67	0,24	12,12	58,8
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ИЗЮМА	150	0,28	0	12,2	49,15
Итого за обед		630,00	19,44	27,54	63,02	538,41
Полдник	КЕФИР	196	5,7	0,19	7,6	58,93
	ПЕЧЕНЬЕ БЕЗ ГЛЮТЕНА	20	1,18	0,93	15	73,2
	ПЕЧЕНЬЕ	15	0,01	0	11,91	48,15
Итого за полдник		231,00	6,89	1,12	34,51	180,28
Ужин 1	САЛАТ "ЗДОРОВЬЕ"	39	0,64	1,36	2,72	24,8
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	160	10,38	18,64	22,4	300,03
	ПОДЛИВ	30	0,24	1,14	2,1	20,22
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	19	1,04	0,19	7,7	37,24
	БАТОН	28	2,23	0,32	13,76	66,64
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,04	0	9,15	36,78
Итого за ужин 1		456,00	14,57	21,65	57,83	485,71
Итого за день		2168,00	63,02	74,15	270,65	1926,87
Среднее значение за период		2168,00	63,02	74,15	270,65	1926,87

Исполнитель: _____ (Носкова Л.А.)
 Шеф-повар: _____ (Зсаулова Е.В.)