

Исполнитель: Филева  
 Шеф-повар: Кочур

Прем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
20.01.2025						
Завтрак 1	КАША ПШЕННАЯ С МАСЛОМ	200	8,26	9,16	39,35	273,48
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5
	ХЛЕБЦЫ (диета)	30	2,37	0,42	24,57	111,6
	МАСЛО ПОРЦИЙМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7
	ЧАЙ С САХАРОМ диета	200	0	0	9,78	39,21
Итого за завтрак 1		660,00	15,38	16,68	102,30	621,99
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 КАЛУСТЫ С КУКУРУЗОЙ,	59	0,8	3,9	4	55,2
	РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	2,16	3,44	13,44	93,6
	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ (2 вариант)	150	3,07	4,16	27,65	136,8
	ВИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ (СВИННА)	80	7,13	27,85	1,09	319,02
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,32	58,8
	БАТОН	20	1,2	0,2	10,28	47,6
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,1	0	9,5	38,65
Итого за обед		719,00	16,14	39,79	79,28	749,67
Полдник	МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8
	ЧАЙ С САХАРОМ диета	200	0	0	9,78	39,21
	СЛОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	70	4,48	3,72	36,01	204,81
Итого за полдник		470,00	10,08	8,62	55,09	348,82
Ужин 1	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,89	3,09	4,09	49,79
	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	180	7,52	9,21	34,2	250,62
	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА СВИННЫЙ диета	80	7,89	7,89	3,19	136
	РИС ОТВАРНОЙ диета	130	2,6	2,86	29,51	150,54
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	21	1,12	0,16	8,8	39,2
	БАТОН	37	2,1	0,35	17,99	83,3
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	8,8	35,3
Итого за ужин 1		688,00	22,12	23,56	106,58	744,75
Итого за день		2940,00	64,72	88,85	372,83	2590,44



Меню приготавливаемых блюд  
 Категория: Салат