



Меню приготавливаемых блюд
 Категория: Сад корпус 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
23.01.2025						
Завтрак 1	КАША 'АССОРТИ'	150	3,82	4,13	19,58	129,45
	БАТОН	24	1,91	0,25	12,83	65,49
	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
	ХЛЕБЦЫ (диета)	30	2,37	0,42	24,57	111,6
Итого за завтрак 1		569,00	10,88	11,23	70,45	433,87
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 ИЗ ОТВАРНОГО КАРТОФЕЛЯ, МОРКОВИ С РЕПЧАТЫМ ЛУКОМ, СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ	40	0,67	3,93	3,27	55,2
	СУП-ПЮРЕ ИЗ КУРЫ	180	6,12	7,56	7,65	132,75
	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	3,03	3,87	31,68	173,1
	БИТОЧКИ ИЗ КУР	70	6,86	6,49	10,06	131,52
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,65	0,3	12,15	58,8
	ПОДЛИВ	30	9,24	1,14	2,1	20,22
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7	38,7
	Итого за обед		639,00	18,57	23,29	76,63
Полдник	КЕФИР	193	5,62	0,19	7,5	58,16
	ПРЯНИКИ	37	2,19	1,73	27,75	135,42
	ПЕЧЕНЬЕ БЕЗ ГЛЮТЕНА	20	0,02	0	15,88	64,2
Итого за полдник		250,00	7,83	1,92	51,13	257,78
Ужин 1	МОРКОВНАЯ ЗАПЕКАНКА	150	5,42	8,41	35,66	242,75
	СОУС ФРУКТОВЫЙ ИЗ КУРАГИ	30	0,12	0	2,76	11,94
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	18	0,99	0,18	7,29	35,28
	БАТОН	29	2,45	0,35	15,12	73,2
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,04	0	9,15	36,78
Итого за ужин 1		407,00	9,02	8,94	69,98	399,95
Итого за день		2015,00	46,91	45,99	282,38	1770,04
Среднее значение за период		2015,00	46,91	45,99	282,38	1770,04

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