



Е.А. Воронкова

Меню приготавливаемых блюд
Категория: Сад корпус 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
27.01.2025						
Завтрак 1	КАША РИСОВАЯ С МАСЛОМ	150	3,65	3,97	19,17	126,72
	БАТОН	25	1,91	0,25	12,83	65,49
	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		570,00	10,98	11,25	70,79	432,85
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,79	86
	ЯБЛОКО	145	0,58	0,58	14,21	68,15
Итого за завтрак 2		345,00	1,58	0,78	34,00	154,15
На весь день	Соль йодированная	5	0	0	0	0
Итого за на весь день		5,00				
Обед	САЛАТ 'МОЗАИКА'	6040	174,15	445,95	613,06	7181,56
	СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ	180	3,31	3,74	14,98	107,28
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	3,25	3,08	12,66	96,58
	ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ (СВИНИНА)	60	11,68	26,04	5,68	293,66
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,65	0,3	12,15	58,8
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,15	0,08	11,63	47,63
	Итого за обед		6610,00	194,19	479,19	670,16
Полдник	МОЛОКО	180	5,04	4,41	8,37	94,32
	ПРЯНИКИ	37	2,19	1,73	27,75	135,42
	ПЕЧЕНЬЕ БЕЗ ГЛЮТЕНА	20	0,02	0	15,88	64,2
Итого за полдник		237,00	7,25	6,14	52,00	293,94
Ужин 1	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	40	0,46	2	3,79	35,39
	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	130	22,66	10,89	22,51	280,29
	СОУС СМЕТАННЫЙ	50	0,6	2,2	2,29	38,5
	БАТОН	38	2,9	0,38	19,49	99,55
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	0,8	1	11,41	44,06
Итого за ужин 1		438,00	27,42	16,47	59,49	497,79
Итого за день		8205,00	241,42	513,83	886,44	9164,24
Среднее значение за период		8205,00	241,42	513,83	886,44	9164,24

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