



Меню приготавливаемое
 Категория: Сад корпус

(Вилонкова Е. А.)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
03.03.2025						
Завтрак 1	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	150	4,25	3,96	24,42	149,98
	БАТОН	30	2,31	0,3	15,5	79,13
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,88	2,43	14,13	90,63
	ХЛЕБЦЫ (диета)	30	2,37	0,42	24,57	111,6
Итого за завтрак 1		394,00	11,86	11,26	78,67	488,84
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,79	86
	ЯБЛОКО	100	0,42	0,42	9,79	47
Итого за завтрак 2		300,00	1,42	0,62	29,58	133,00
На весь день	Соль йодированная	5	0	0	0	0
Итого за на весь день		5,00				
Обед	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С КУКУРУЗОЙ, ЛУКОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	41	0,44	2,58	2,3	35,02
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	180	1,94	3,1	12,1	84,24
	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ (2 вариант)	130	2,66	3,61	23,96	114,27
	БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ (СВИНИНА)	60	6,24	24,37	0,96	279,15
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,65	0,3	12,15	58,8
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,1	0	9,5	38,65
Итого за обед		631,00	13,03	33,96	60,97	610,13
Полдник	МОЛОКО	180	5,04	4,41	8,37	94,32
	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	3,2	2,66	25,72	146,29
	ПЕЧЕНЬЕ БЕЗ ГЛЮТЕНА	20	0,02	0	15,88	64,2
Итого за полдник		250,00	8,26	7,07	49,97	304,81
Ужин 1	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	2,82	11,6	4,18	133,07
	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	180	7,51	9,2	34,19	250,61
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	16	0,88	0,16	6,48	31,36
	БАТОН	34	2,79	0,4	17,2	83,3
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,12	0,03	0,04	0,91
Итого за ужин 1		470,00	14,12	21,39	62,09	499,25
Итого за день		2050,00	48,69	74,30	281,28	2016,03
Среднее значение за период		2050,00	48,69	74,30	281,28	2016,03

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