



Меню приготавливаемых блюд
Категория: Сад корпус 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
05.02.2025						
Завтрак 1	ЛАПША МОЛОЧНАЯ	150	3,53	3,68	12	94,35
	БАТОН	25	1,91	0,25	12,83	65,49
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ (40 гр)	40	5,09	4,59	0,3	63
	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		610,00	15,95	15,55	63,92	463,48
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	180	0,9	0,18	17,81	77,4
	ЯБЛОКО	100	0,42	0,42	9,79	47
Итого за завтрак 2		280,00	1,32	0,60	27,60	124,40
На весь день	Соль йодированная	5	0	0	0	0
Итого за на весь день		5,00				
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	40	0,67	2,67	3,27	39,8
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	180	1,95	2,96	6,42	59,96
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,53	4,26	13	122,34
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	60	9,88	3,97	3,61	90,28
	ПОДЛИВ	30	0,24	1,14	2,1	20,22
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	1,54	0,28	11,34	54,88
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	180	0,09	0,09	16,1	66,69
	Итого за обед		648,00	16,90	15,37	55,84
Полдник	МОЛОКО	180	5,04	4,41	8,37	94,32
	ПЕЧЕНЬЕ БЕЗ ГЛЮТЕНА	20	1,18	0,93	15	73,2
	ПЕЧЕНЬЕ	15	0,02	0	15,88	64,2
Итого за полдник		215,00	6,24	5,34	39,25	231,72
Ужин 1	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	40	0,46	2,67	3,67	40,67
	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	130	19,62	13,08	30,73	319,04
	СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,36	1,32	1,37	23,1
	БАТОН	34	2,71	0,39	16,71	80,92
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,12	0,03	0,04	0,91
Итого за ужин 1		413,00	23,27	17,49	52,52	464,64
Итого за день		2176,00	63,68	54,35	239,13	1738,41
Среднее значение за период		2176,00	63,68	54,35	239,13	1738,41

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