



Меню приготавливаемых блюд
 Категория: Сад корпус 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
07.03.2025						
Завтрак 1	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ С МАСЛОМ	180	4,85	6,5	20,12	158
	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		600,00	12,18	13,78	71,74	464,13
Завтрак 2	ЯБЛОКО	140	0,56	0,56	13,72	65,8
	СОК (фруктовый/овощной)	180	0,9	0,18	17,81	77,4
Итого за завтрак 2		320,00	1,46	0,74	31,53	143,20
На весь день	Соль йодированная	5	0	0	0	0
Итого за на весь день		5,00				
Обед	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ	80	0,74	4,55	3,74	60,99
	СУП-ЛАПША НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	180	2,81	3,67	7,27	76,6
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,16	3,91	14,25	127,33
	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА СВИНИНЫ	80	7,89	7,89	3,19	136
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,65	0,3	12,15	58,8
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	10,78	43
Итого за обед		700,00	16,25	20,32	51,38	501,72
Полдник	МОЛОКО	180	5,04	4,41	8,37	94,32
	ПРЯНИКИ	38	2,25	1,77	28,5	139,08
Итого за полдник		218,00	7,29	6,18	36,87	233,40
Ужин 1	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА	40	1,07	2	2,53	32,67
	ОМЛЕТ	150	11,78	13,59	4,8	187,5
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	17	0,93	0,17	6,88	33,32
	БАТОН	35	2,79	0,4	17,2	83,3
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	8,8	35,29
Итого за ужин 1		422,00	16,57	16,16	40,21	372,08
Итого за день		2265,00	53,75	57,18	231,73	1714,53
Среднее значение за период		2265,00	53,75	57,18	231,73	1714,53

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