

Меню приготавливаемых блюд
Категория: Флиги



Прем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценност
			Белки	Жиры	Углеводы	
04.02.2025						
Завтрак 1	КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ СО БАТОН	149	3,38	4,43	16,5	119,25
	КАША ПОПЦИЯМИ	10	2,31	2,98	0	36,52
	КАКАО С МОЛОКОМ	149	2,17	1,87	11,14	74,02
	ЧАЙ С САХАРОМ диета	180	0	0	8,8	35,3
Итого за завтрак 1		512,00	9,36	9,53	49,29	324,59
Завтрак 2	ЯБЛОКО	95	0,4	0,4	9,3	44,65
Итого за завтрак 2		95,00	0,40	0,40	9,30	44,65
Обед	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180	2,02	2,95	5,47	57,6
	КАША ГРЕНЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	2,63	3,35	27,37	149,86
	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	60	8,54	7,2	4,43	122,25
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,12	0,16	8,8	39,2
	БАТОН	19	1,2	0,2	10,28	47,6
	КОМПОТ ИЗ ЯЗЮМА	150	0,15	0,08	11,63	47,63
Итого за обед		579,00	16,12	16,61	71,65	504,81
Полдник	КЕФИР	174	5,39	0,18	7,19	55,75
	ЧАЙ С САХАРОМ диета	180	0	0	8,8	35,3
	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,28	6,16	27,73	178,92
Итого за полдник		404,00	8,67	6,34	43,72	269,97
Ужин 1	САЛАТ "ДАЧНЫЙ"	39	0,6	1,8	17,53	35,26
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	119	2,53	3,13	11,4	101,86
	СУФЛЕ РЫБНОЕ	59	2,59	2,79	2,16	55,7
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,32	58,8
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150	0,03	0	7,63	30,65
Итого за ужин 1		397,00	7,43	7,96	52,04	282,27
Итого за день		1990,00	41,98	40,84	226,00	1426,29

Исполнитель: *Валюбова*
Шеф-повар: *Кочер*