

Исполнитель: Васюк
 Шеф-повар: Лавров

Прем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн. ценность	
			Белки	Жиры	Углеводы		
05.02.2025							
Завтрак 1	ЛАПША МОЛОЧНАЯ	200	4,7	4,9	16	125,8	
	КАША ПШЕННАЯ С МАСЛОМ	200	8,26	9,16	39,35	273,48	
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5	
	МАСЛО ПОРЦИЙ	5	0,05	4,15	0,05	37,5	
	ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ (40 гр)	40	5,08	4,36	0,3	62,8	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7	
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9,78	39,21	
	Итого за завтрак 1	870,00	22,79	25,52	94,03	698,99	
	Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,8	86
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9,78	39,21	
Итого за завтрак 2	400,00	1,00	0,20	29,58	125,21		
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ	60	1	4	4,9	59,7	
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	199	3,55	4,44	8,15	97,18	
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,92	4,92	15	141,14	
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	80	13,17	5,3	4,81	120,37	
	ПОЛІВ	50	0,4	1,9	3,5	33,7	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	29	1,68	0,24	13,32	58,8	
	БАТОН	20	1,2	0,2	10,28	47,6	
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7	38,7	
	Итого за обед	768,00	23,92	21,00	69,66	597,19	
	Полдник	МОЛОКО	196	5,6	4,9	9,3	104,8
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0	0	9,78	39,21	
ПЕЧЕНЬЕ		30	0,03	0	23,82	96,3	
Итого за полдник	426,00	5,63	4,90	42,90	240,31		
Ужин 1	САЛАТ ИЗ МОРКВИ С	60	0,69	4	5,5	61	
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ	143	9,14	8,81	19,62	224,3	
	СОУС СМЕТАННЫЙ СЛАДКИЙ	48	0,6	2,2	6,1	54	
Итого за ужин 1	БАТОН	33	1,98	0,33	16,96	78,54	
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,11	0,03	0,04	0,82	
	Итого за ужин 1	464,00	12,52	15,37	48,22	418,66	
Итого за день							
		2933,00	65,86	66,99	284,39	2080,36	

Меню приготавливаемых блюд
 Категория: Сад

Заведующий

УТВЕРЖДАЮ

