

Прем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
12.02.2025						
Завтрак 1	КАША МАННАЯ С МАСЛОМ	200	6,09	5,73	25,03	174,51
	КАША ПШЕННАЯ С МАСЛОМ #диета	200	8,26	9,16	39,35	273,48
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5
	ХЛЕБЦЫ (диета)	30	2,37	0,42	24,57	111,6
	МАСЛО ПОРЦИЙМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7
	ЧАЙ С САХАРОМ диета	200	0	0	9,78	39,21
Итого за завтрак 1		860,00	21,47	22,41	127,33	796,50
Завтрак 2	МАНДАРИН	101	0,56	0,14	15,2	64
Итого за завтрак 2		101,00	0,56	0,14	15,20	64,00
Обед	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С УХА С КРУПНОЙ РИСОВОЙ	60	0,69	3,07	3,16	38,02
	ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА С МАСЛОМ	140	26,62	4,29	54,11	361,53
	КОТЛЕТЫ ИЗ МЯСА СВИНИНЫ	80	5,63	20,8	6,51	227,63
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,32	58,8
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ИЗЮМА	180	0,17	0,07	12,94	52,48
Итого за обед		715,00	44,05	32,56	113,37	909,16
Полдник	МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8
	ЧАЙ С САХАРОМ диета	200	0	0	9,78	39,21
	БАТРУШКА СО СМЕТАНОЙ	70	4,63	9,57	30,11	243
	ПЕЧЕНЬЕ БЕЗГЛУТЕНОВОЕ диета	20	2,06	3,96	8,52	78
Итого за полдник		490,00	12,29	18,43	57,71	465,01
Ужин 1	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА	58	1,57	2,95	3,73	48,17
	ОМЛЕТ	150	8,63	10,13	5,13	164,13
	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА СВИНИНЫ диета	80	7,89	7,89	3,19	136
	РИС ОТВАРНОЙ диета	120	2,4	2,64	27,24	138,96
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	34	1,68	0,24	13,32	58,8
	БАТОН	33	2,1	0,35	17,99	83,3
	ЧАЙ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,2	0,2	13,89	66,9
Итого за ужин 1		655,00	24,47	24,40	84,49	696,26
Итого за день		2826,00	102,84	97,94	398,10	2930,93

Исполнитель: *Долбова*
 Шеф-повар: *Королев*

Меню прототипируемых блюд
 Категория: Сад

