



Меню приготавливаемых блюд

Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценност ь
			Белки	Жиры	Углеводы	
13.02.2025						
Завтрак 1	КАША ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ	200	5,74	4,96	24,26	165,63
	КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ диета	200	4,5	5,9	22	159
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (40 гр)	40	5,08	4,36	0,3	62,8
	БАТОН	35	2,1	0,35	17,99	83,3
	ХЛЕБЦЫ (диета)	30	2,37	0,42	24,57	111,6
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	14,87	98,8
	ЧАЙ С САХАРОМ диета	200	0	0	9,78	39,21
Итого за завтрак 1		910,00	22,74	22,64	113,82	757,84
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,8	86
	ЧАЙ С САХАРОМ диета	200	0	0	9,78	39,21
Итого за завтрак 2		400,00	1,00	0,20	29,58	125,21
Обед	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ 1-ЫЙ	60	0,72	3,1	5,65	53,47
	СУП-ПЮРЕ ИЗ КУРЫ	190	6,46	7,98	8,07	140,13
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	4,22	5,61	30,5	113,74
	РИС ОТВАРНОЙ диета	150	3	3,3	34,05	173,7
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	80	12,38	9,46	11,33	179,85
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	49	0,88	4,25	2,84	53,3
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,8	0,4	22,2	98
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ИЗЮМА	180	0,34	0	14,64	58,98
Итого за обед		909,00	30,80	34,10	129,28	871,17
Полдник	КЕФИР	200	5,99	0,2	7,99	61,94
	ЧАЙ С САХАРОМ диета	200	0	0	9,78	39,21
	КОНФЕТА ШОКОЛАДНАЯ	22	0,88	8,7	11,43	127,5
	КОНФЕТЫ "Amare"	45	0	0	0	0
Итого за полдник		467,00	6,87	8,90	29,20	228,65
Ужин 1	САЛАТ 'ЗДОРОВЬЕ'	60	0,96	2,04	4,08	37,2
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	200	12,73	7,81	34,16	257,5
	ПОДЛИВ	50	0,4	1,9	3,5	33,7
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	34	1,68	0,24	13,32	58,8
	БАТОН	41	2,39	0,4	20,49	94,87
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,04	0	9,15	36,78
Итого за ужин 1		565,00	18,20	12,39	84,70	518,85
Итого за день		3256,00	79,61	78,23	386,58	2501,72

Исполнитель: Воронкова ()
 Шеф-повар: Кочер ()