

Исполнитель: Шеф-повар: *Дубков*

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценност
			Белки	Жиры	Углеводы	
14.02.2025						
Завтрак 1	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	149	12,88	11,75	20,25	253,88
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ диета	200	2,91	5,83	33,73	198,4
	СОУС СМЕТАННЫЙ СЛАДКИЙ	50	0,6	2,2	6,1	54
	БАТОН	35	2,1	0,35	17,99	83,3
	ХЛЕБЦЫ (диета)	30	2,37	0,42	24,57	111,6
	МАСЛО ПОПЦИМ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	199	3,2	2,7	15,7	100,7
	ЧАЙ С САХАРОМ диета	200	0	0	9,78	39,21
Итого за завтрак 1		868,00	24,11	27,40	128,17	878,59
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 ИЗ МОРКВИ С	60	0,69	4	5,5	61
	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200	3,52	4,05	8,88	97,52
	РИС ПРИПУШЕННЫЙ С МАСЛОМ	150	3,9	5,5	39,1	126,4
	СЛИВОЧНЫМ					
	КОТЛЕТЫ ИЛИ ВИТОЧКИ РЫБНЫЕ	68	6,11	1,38	3,36	66,62
	ПОДЛИВ	30	0,24	1,14	2,1	20,22
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,32	58,8
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,1	0	9,5	38,65
Итого за обед		718,00	16,24	16,31	81,76	469,21
Полдник	ЧАЙ С САХАРОМ диета	200	0	0	9,78	39,21
	МОЛОКО	197	5,54	4,85	9,21	103,75
	ПРЯНИКИ	30	1,77	1,4	22,5	109,8
	ПЕЧЕНЬЕ БЕЗПЛОТЕНОВОЕ диета	20	2,06	3,96	8,52	78
Итого за полдник		447,00	9,37	10,21	50,01	330,76
Ужин 1	САЛАТ "ОСЕННИЙ"	60	1,07	3,16	7,55	63,06
	СВИННАЯ ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	200	10,21	24,13	6,17	286,21
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	32	1,71	0,24	13,41	59,73
	БАТОН	43	2,1	0,35	17,99	83,3
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,11	0,03	0,04	0,82
Итого за ужин 1		515,00	15,20	27,91	45,16	493,12
Итого за день		2953,00	65,92	82,03	334,68	2296,89

Меню приготавливаемых блюд Категория: Сад

