

Прем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
21.01.2025						
Завтрак 1	КАША 'АССОТИ'	200	5,1	5,5	26,1	172,6
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5
	ХЛЕБЦЫ (диета)	30	2,37	0,42	24,57	111,6
	СЫР ПОПЦИММИ	13	3	3,87	0	47,47
	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						
	СОК (фруктовый/овощной)	195	1	12,54	88,17	529,18
	ЧАЙ С САХАРОМ диета	200	0	0,2	19,8	86
Итого за завтрак 2						
	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЦИИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	60	0,69	4	5,5	61
	КАША ПЕЧЕНВАЯ РАСРЫПЧАТАЯ	150	3,59	4,57	37,33	204,35
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ диета	150	4,22	5,61	30,5	113,74
	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80	11,39	9,6	5,9	163
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,32	58,8
	БАТОН	35	2,1	0,35	17,99	83,3
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,18	0,09	13,96	57,15
Итого за обед						
	КЕФИР	200	5,99	0,2	7,99	61,94
	ЧАЙ С САХАРОМ диета	200	0	0	9,78	39,21
	БЛУЧКА ДОМАШНЯЯ	70	4,59	8,62	38,82	250,49
Итого за полдник						
	САЛАТ 'ДАЧНЫЙ'	59	0,9	2,7	26,3	52,9
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,17	3,92	14,25	127,33
	СУФЛЕ РЫБНОЕ	80	3,66	4,1	2,7	102,35
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	32	1,68	0,24	13,32	58,8
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,04	0	9,15	36,78
Итого за ужин 1						
		501,00	9,45	10,96	65,72	378,16
Итого за день						
		2924,00	61,99	60,26	370,64	2189,53

Исполнитель: _____
 Шеф-повар: _____

Меню приготавливаемых блюд
 Категория: Сад

