

Прем	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 ПОПЛЯМИ	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						
		668,00	14,87	12,54	88,17	529,18
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	195	1	0,2	19,8	86
	ЧАЙ С САХАРОМ диета	200	0	0	9,78	39,21
Итого за завтрак 2						
		395,00	1,00	0,20	29,58	125,21
Обед	КАЛАТ ИЗ МОРКВИ С	60	0,69	4	5,5	61
	ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С	200	2,24	3,28	6,08	64
	КАРТОФЕЛЬ	150	3,59	4,57	37,33	204,35
	КАША ПЕЧЕНАВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	4,22	5,61	30,5	113,74
	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
	КОМОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,18	0,09	13,96	57,15
Итого за обед						
		885,00	26,09	27,74	130,58	805,34
Полдник	КЕФИР	200	5,99	0,2	7,99	61,94
	ЧАЙ С САХАРОМ диета	200	0	0	9,78	39,21
	БЫЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	70	4,59	8,62	38,82	250,49
Итого за полдник						
		470,00	10,58	8,82	56,59	351,64
Ужин 1	КАЛАТ ДАЧЫЙ	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: *В.А.С.*
 Шеф-повар: *В.А.С.*

Меню приготавливаемых блюд
 Категория: Сал

