

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
23.01.2025						
Завтрак 1	КАША ГРЕЧЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6,98	10,42	25	222,38
	КАША РИСОВАЯ С МАСЛОМ	200	4,87	5,3	25,56	168,96
	БАТОН	33	2,15	0,36	18,44	85,37
	ХЛЕБЦЫ (диета)	30	2,37	0,42	24,57	111,6
	МАСЛО ПОПЛИЯМИ	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		868,00	19,32	23,15	118,27	763,82
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	198	1	0,2	19,8	86
	ЧАЙ С САХАРОМ диета	200	0	0	9,78	39,21
Итого за завтрак 2		398,00	1,00	0,20	29,58	125,21
Обед	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОГО КАРТОФЕЛЯ	60	1	5,9	4,9	82,8
	СУП-ПОРЕ ИЗ КУРЫ	180	6,12	7,56	7,65	132,75
	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,79	4,84	39,6	216,37
	КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,59	4,58	37,33	204,35
	ГРУЛЯ ИЗ МЯСА СВИНИНЫ диета	80	7,89	7,89	3,19	136
	КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ	60	5,88	3,47	0,48	101,59
	ПТИЦА	50	0,4	1,9	3,5	33,7
	ПОДЛИВ	50	0,4	1,9	3,5	33,7
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	1,96	0,28	15,54	68,6
	БАТОН	29	1,83	0,31	15,69	72,65
	КОМОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7	38,7
Итого за обед		974,00	32,46	36,73	137,58	1087,51
Полдник	КЕФИР	198	5,99	0,2	7,99	61,94
	ЧАЙ С САХАРОМ диета	200	0	0	9,78	39,21
	ПЕЧЕНЬЕ	30	0,03	0	23,82	96,3
Итого за полдник		428,00	6,02	0,20	41,59	197,45
Ужин 1	КОТЛЕТЫ МОРКОВНЫЕ	200	5,12	18,67	20,42	323,01
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С КАРТОФЕЛЕМ диета	200	14,13	8,7	24,14	234,8
	СОУС ФРУКТОВЫЙ ИЗ КУРАГИ	50	0,2	0	4,6	19,9
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,2	58,8
	БАТОН	34	2,1	0,35	17,99	83,3
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	0,8	1	11,41	44,06
Итого за ужин 1		694,00	24,03	28,96	91,76	763,87
Итого за день		3367,00	82,83	89,24	418,78	2937,86

Исполнитель: *Васильева*
 Шеф-повар: *Локот*

Меню приготавливаемых блюд
 Категория: Сал



Заведующий: *Е.А. Воронкова*