

Исполнитель: Дубовый
 Шеф-повар: Дубовый

Прем лищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
24.01.2025						
Завтрак 1	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ С МАСЛОМ	200	5,39	7,22	22,35	175,55
	БАТОН	30	1,8	0,3	15,42	71,4
	МАСЛО ПОРЦИЙМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	ЧАЙ С САХАРОМ диета	200	0	0	9,78	39,21
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7
Итого за завтрак 1						
	СОК (фруктовый/овощной)	199	1	0,2	19,8	86
	ЧАЙ С САХАРОМ диета	200	0	0	9,78	39,21
Итого за завтрак 2						
	МОРКОВЬ ПРОТЕРТАЯ С САХАРОМ	60	0,59	0,05	8,76	35,65
	СУП-ЛАПША НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	201	3,12	4,08	8,08	84
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,17	3,92	14,25	127,33
	ЗРАРЫ ИЗ СВИНИНЫ	80	5,83	17,37	9,03	212,46
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	34	1,9	0,27	15,1	66,64
	КОМПОТ ИЗ ЯГОМА	180	0,18	0,09	13,96	57,15
Итого за обед						
	МОЛОКО	198	5,6	4,9	9,3	104,8
	ЧАЙ С САХАРОМ диета	200	0	0	9,78	39,21
	БУЛОЧКА ВЕСЛУШКА	70	5,04	4,2	38,08	212,8
Итого за полдник						
	САЛАТ ЗДОРОВЬЕ	59	0,96	2,04	4,08	37,2
	ОМЛЕТ	150	8,63	10,13	5,13	164,13
	СВИНИНА ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	200	10,21	24,13	6,17	286,21
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	34	1,9	0,27	15,1	66,64
	БАТОН	40	2,4	0,4	20,56	95,2
	ЧАЙ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,2	0,2	13,89	66,9
Итого за ужин 1						
	САЛАТ ЗДОРОВЬЕ	59	0,96	2,04	4,08	37,2
	ОМЛЕТ	150	8,63	10,13	5,13	164,13
	СВИНИНА ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	200	10,21	24,13	6,17	286,21
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	34	1,9	0,27	15,1	66,64
	БАТОН	40	2,4	0,4	20,56	95,2
	ЧАЙ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,2	0,2	13,89	66,9
Итого за ужин 1						
	САЛАТ ЗДОРОВЬЕ	59	0,96	2,04	4,08	37,2
	ОМЛЕТ	150	8,63	10,13	5,13	164,13
	СВИНИНА ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	200	10,21	24,13	6,17	286,21
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	34	1,9	0,27	15,1	66,64
	БАТОН	40	2,4	0,4	20,56	95,2
	ЧАЙ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,2	0,2	13,89	66,9
Итого за день						
		2875,00	61,17	86,62	284,15	2205,89

Меню приготавливаемых блюд
 Категория: Сад



Заведующий
 УТВЕРЖДАЮ
 23.01.2025