

Прем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
27.01.2025						
Завтрак 1	КАША ПИСОВАЯ С МАСЛОМ	200	4,87	5,3	25,56	168,96
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5
	ХЛЕБЦЫ (диета)	30	2,37	0,42	24,57	111,6
	МАСЛО ПОПЦИМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7
	ЧАЙ С САХАРОМ диета	200	0	0	9,78	39,21
Итого за завтрак 1						
	СОК (фруктовый/овощной)	195	1	0,2	19,8	86
Завтрак 2	ЧАЙ С САХАРОМ диета	200	0	0	9,78	39,21
Итого за завтрак 2						
	САЛАТ 'МОЗАИКА'	59	1,72	4,42	6,09	71,34
	СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ	200	3,68	4,16	16,64	119,2
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,25	3,08	12,67	96,58
	ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	15,57	34,72	7,57	391,55
	РУБЛЕННЫЙ (СВИНИНА)					
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	32	1,68	0,24	13,32	58,8
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,18	0,09	13,96	57,15
Итого за обед						
	МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8
	ЧАЙ С САХАРОМ диета	200	0	0	9,78	39,21
	ПЕЧЕНЬЕ	30	0,03	0	23,82	96,3
	ПЕЧЕНЬЕ БЕЗГЛЮТЕНОВОЕ диета	20	2,06	3,96	8,52	78
Итого за полдник						
	САЛАТ ИЗ МОРКВИ С ЯБЛОКАМИ	60	0,7	3	5,7	53,1
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (СВИНИНА) диета	200	10,57	20,76	17,26	296,15
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	146	12,71	11,59	19,98	250,45
	СОУС СМЕТАННЫЙ СЛАДКИЙ	44	0,54	1,98	5,48	48,49
	БАТОН	35	2,21	0,37	18,9	87,68
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	0,8	1	11,41	44,06
Итого за ужин 1						
		665,00	27,53	38,70	78,73	779,93
Итого за день						
		2876,00	74,29	107,29	318,49	2535,54

Исполнитель: *Корова*  
 Шеф-повар: *Корова*

Меню приготавливаемых блюд  
 Категория: Сад



Е.А. Воронкова