

Прем	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
29.01.2025						
Завтрак 1	КАША МАННАЯ С МАСЛОМ	199	6,09	5,73	25,03	174,51
	КАША ПШЕННАЯ С МАСЛОМ	199	8,26	9,16	39,35	273,48
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5
	ХЛЕБЦЫ (диета)	30	2,37	0,42	24,57	111,6
	МАСЛО ПОПЛЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	199	0,89	1,11	12,68	48,96
Итого за завтрак 1		657,00	19,16	20,82	114,53	705,55
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,8	86
	ЧАЙ С САХАРОМ диета	200	0	0	9,78	39,21
Итого за завтрак 2		400,00	1,00	0,20	29,58	125,21
Обед	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКВИ С	60	0,69	3,07	3,16	38,02
	УХА С КРУПНОЙ РИСОВОЙ	200	7,76	3,84	10,48	111,2
	ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА С МАСЛОМ	150	28,52	4,6	57,98	387,35
	КОТЛЕТЫ ИЗ МЯСА СВИНИНЫ	80	5,63	20,8	6,51	227,63
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	29	1,68	0,24	13,32	58,8
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ИЗЮМА	180	0,17	0,07	12,94	52,48
Итого за обед		724,00	45,95	32,87	117,24	934,98
Полдник	МОЛОКО	199	5,6	4,9	9,3	104,8
	ЧАЙ С САХАРОМ диета	200	0	0	9,78	39,21
	БАТРУШКА СО СМЕТАНОЙ	69	4,63	9,57	30,11	243
Итого за полдник		468,00	10,23	14,47	49,19	387,01
Ужин 1	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА	60	1,6	3	3,79	49
	ОМЛЕТ	148	8,63	10,13	5,13	164,13
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (СВИННА) диета	200	10,57	20,76	17,26	296,15
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	32	1,68	0,24	13,32	58,8
	БАТОН	29	1,79	0,3	15,34	71,05
	ЧАЙ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,2	0,2	13,89	66,9
Итого за ужин 1		649,00	24,47	34,63	68,73	706,03
Итого за день		2903,00	100,81	102,99	379,27	2858,78

Исполнитель: *Дубова*
 Шеф-повар: *Копы*

Меню приготавливаемых блюд
 Категория: Сад



Л.А. Воронкова