

Прем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	

30.01.2025						
Завтрак 1	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	149	12,88	11,75	20,25	253,88
	КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	8,71	8,71	49,79	311,54
	СОУС СМЕТАННЫЙ СЛАДКИЙ	49	0,6	2,2	6,1	54
	БАТОН	35	2,1	0,35	17,99	83,3
	ХЛЕБЦЫ (диета)	30	2,37	0,42	24,57	111,6
	МАСЛО ПОРЦИЙМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	0,89	1,11	12,68	48,96
Итого за завтрак 1		668,00	27,60	28,69	131,43	900,78
Завтрак 2	РЫЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за завтрак 2		100,00	0,40	0,40	9,80	47,00
Обед	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ 1-ЫЙ	60	0,72	3,1	5,65	53,47
	СУП-ПЮРЕ ИЗ КУРЫ	201	6,8	8,4	8,5	147,5
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	4,22	5,61	30,5	113,74
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,59	4,57	37,33	204,35
	диета					
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	81	12,38	9,46	11,33	179,85
	ГЛЯШ ИЗ МЯСА СВИННЫЙ диета	80	7,89	7,89	3,19	136
	ПОДЛИВ	50	0,4	1,9	3,5	33,7
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,8	0,4	22,2	98
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ИЗЮМА	180	0,34	0	14,64	58,98
Итого за обед		1002,00	39,14	41,33	136,84	1025,59
Полдник	КЕФИР	197	5,99	0,2	7,99	61,94
	ЧАЙ С САХАРОМ диета	200	0	0	9,78	39,21
	ПЕЧЕНЬЕ	20	0,02	0	15,88	64,2
Итого за полдник		417,00	6,01	0,20	33,65	165,35
Ужин 1	САЛАТ "ЗДОРОВЬЕ"	60	0,96	2,04	4,08	37,2
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,17	3,92	14,25	127,33
	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	80	13,44	4,88	3,56	116
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	33	1,68	0,24	13,32	58,8
	БАТОН	33	2,1	0,35	17,99	83,3
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,04	0	9,15	36,78
Итого за ужин 1		536,00	21,39	11,43	62,35	459,41
Итого за день		2728,00	94,54	82,05	374,07	2598,13

Исполнитель: *Васильева*
 Шеф-повар: *Косов*

Меню протравливаемых блюд
 Категория: Сад

Заведующий: *А.В. Шумилов*
 29.01.2025

