



Меню приготавливаемых блюд
Категория: Расли

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

30.01.2025						
Завтрак 1	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	119	11,7	11,25	17,24	228,14
	КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6,53	6,53	37,34	233,66
	диета					
	СОУС СМЕТАННЫЙ СЛАДКИЙ	29	0,36	1,32	3,66	32,4
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5
	МАСЛО ПОРЦИЙМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	0,8	1	11,41	44,06
Итого за завтрак 1		508,00	20,94	24,50	82,55	635,26
Завтрак 2	ЯБЛОКО	100	0,42	0,42	9,79	47
Итого за завтрак 2		100,00	0,42	0,42	9,79	47,00
Обед	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ 1-ЫЙ	40	0,48	2,07	3,77	35,64
	СУП-ПЮРЕ ИЗ КУРЫ	181	6,12	7,56	7,65	132,75
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	110	3,09	4,11	22,37	83,41
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	61	9,29	7,1	8,5	134,89
	ПОДЛИВ	30	0,24	1,14	2,1	20,22
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,32	58,8
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ИЗЮМА	150	0,28	0	12,2	49,15
Итого за обед		602,00	21,18	22,22	69,91	514,86
Полдник	КЕФИР	178	5,39	0,18	7,19	55,75
	ЧАЙ С САХАРОМ диета	180	0	0	8,8	35,3
	ПЕЧЕНЬЕ	20	0,02	0	15,88	64,2
Итого за полдник		378,00	5,41	0,18	31,87	155,25
Ужин 1	САЛАТ ЗДОРОВЬЕ	40	0,64	1,36	2,72	24,8
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,53	3,13	11,4	101,86
	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	60	10,08	3,66	2,67	87
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	22	1,12	0,16	8,8	39,2
	БАТОН	28	1,83	0,3	15,64	72,43
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150	0,03	0	7,63	30,65
Итого за ужин 1		420,00	16,23	8,61	48,86	355,94
Итого за день		2011,00	64,18	55,93	242,98	1708,31

Исполнитель: *Белова*
 Шеф-повар: *Лопов*