

Прем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
31.01.2025						
Завтрак 1	КАША ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ	200	5,74	4,96	24,26	165,63
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ диета	200	2,91	5,83	33,73	198,4
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (40 гр)	40	5,08	4,36	0,3	62,8
	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
	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		910,00	21,45	22,77	126,38	799,14
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 МОРКОВИ С	60	0,69	4	5,5	61
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ ветерп.	200	1,82	3,73	7,27	78,27
	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	3,9	5,5	39,1	126,4
	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	80	7,1	1,6	3,9	77,4
	ПОЛТИВ	30	0,24	1,14	2,1	20,22
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,32	58,8
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,1	0	9,5	38,65
Итого за обед		730,00	15,53	16,21	80,69	460,74
Полдник	МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8
	ЧАЙ С САХАРОМ диета	200	0	0	9,78	39,21
	ПРЯНИКИ	30	1,77	1,4	22,5	109,8
Итого за полдник		430,00	7,37	6,30	41,58	253,81
Ужин 1	САЛАТ 'ОСЕННИЙ'	60	1,07	3,16	7,55	63,06
	СВИННИНА ТУШЕНАЯ С КАПУСТОЙ	200	10,21	24,13	6,17	286,21
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	1,65	0,24	12,97	57,77
	БАТОН	36	2,1	0,35	17,99	83,3
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,11	0,03	0,04	0,82
Итого за ужин 1		504,00	15,14	27,91	44,72	491,16
Итого за день		2979,00	60,49	73,39	322,95	2130,06

Исполнитель: *Дорова*
 Шеф-повар: _____

Меню приготавливаемых блюд
 Категория: Сал

Заведующий _____
 30.01.2025
 Е.А. Воронкова
