

Исполнитель: Дубов
 Шеф-повар: Королев

| Прем пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Эн.ценность |
|--------------------|-----------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| 31.01.2025 | | | | | | |
| Завтрак 1 | КАША ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ | 150 | 4,3 | 3,71 | 18,19 | 124,24 |
| | ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ (40 гр) | 40 | 5,08 | 4,36 | 0,3 | 62,8 |
| | БАТОН | 25 | 1,5 | 0,25 | 12,85 | 59,5 |
| | МАСЛО ПОРЦИЙМИ | 5 | 0,05 | 4,15 | 0,05 | 37,5 |
| | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 180 | 2,88 | 2,43 | 14,13 | 90,63 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ диета | 180 | 0 | 0 | 8,8 | 35,3 |
| Итого за завтрак 1 | | | | | | |
| | СОК (фруктовый/овощной) | 100 | 0,5 | 0,1 | 9,9 | 43 |
| Итого за завтрак 2 | | | | | | |
| | КАЛАТ ИЗ МОРКОВИ С | 40 | 0,46 | 2,67 | 3,67 | 40,67 |
| | БОРЩ СО СМЕТАНОЙ веретар | 180 | 1,64 | 3,35 | 6,55 | 70,45 |
| | РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ | 110 | 2,86 | 4,03 | 28,67 | 92,69 |
| | СЛИВОЧНЫМ | | | | | |
| | КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ | 60 | 5,32 | 1,2 | 2,93 | 58,05 |
| | ПОДЛИВ | 30 | 0,24 | 1,14 | 2,1 | 20,22 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 25 | 1,38 | 0,25 | 10,13 | 49 |
| | КОМПОТ ИЗ КРУПАИ | 150 | 0,08 | 0 | 7,92 | 32,21 |
| Итого за обед | | | | | | |
| | МОЛОКО | 180 | 5,04 | 4,41 | 8,37 | 94,32 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ диета | 200 | 0 | 0 | 9,78 | 39,22 |
| | ПЕЧЕНЬЕ | 20 | 0,02 | 0 | 15,88 | 64,2 |
| Итого за полдник | | | | | | |
| | КАЛАТ 'ОСЕННИЙ' | 40 | 0,71 | 2,11 | 5,03 | 42,04 |
| | СВИННАЯ ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ | 150 | 7,66 | 18,1 | 4,63 | 214,66 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 19 | 1,12 | 0,16 | 8,8 | 39,2 |
| | БАТОН | 26 | 1,5 | 0,25 | 12,85 | 59,5 |
| | ЧАЙ БЕЗ САХАРА | 180 | 0,11 | 0,03 | 0,04 | 0,82 |
| Итого за ужин 1 | | | | | | |
| | | 415,00 | 11,10 | 20,65 | 31,35 | 356,22 |
| Итого за день | | | | | | |
| | | 2093,00 | 42,45 | 52,70 | 191,57 | 1370,22 |



Меню приготавливаемых блюд
 Категория: Рстл

А. Воронкова