



Меню приготавливаемых блюд
Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценност ь
			Белки	Жиры	Углеводы	
19.11.2024						
Завтрак 1	КАША ЯЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	200	4,95	6	21,75	161,83
	БАТОН	16	1,91	0,25	12,83	65,49
	СЫР ПОРЦИЯМИ	13	3,01	3,88	0	47,47
	КАКАО НА МОЛОКЕ	180	2,83	3,11	13,52	89,62
Итого за завтрак 1		409.00	12.70	13.24	48.10	364.41
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,79	86
Итого за завтрак 2		200.00	1.00	0.20	19.79	86.00
На весь день	Соль йодированная	3	0	0	0	0
Итого за на весь день		3.00				
Обед	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0,9	3	3,9	47,9
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	5,12	3,6	14,88	112,8
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,59	4,58	37,33	204,35
	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80	11,39	9,6	5,91	163
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	19	1,64	0,3	12,03	58,19
	БАТОН	12	1,53	0,2	10,26	52,39
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,18	0,09	13,96	57,15
Итого за обед		701.00	24.35	21.37	98.27	695.78
Полдник	КЕФИР	168	5,99	0,2	7,99	61,94
	БУЛОЧКА 'ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ' (С РЕКИЦЕНОМ)	50	4	2	24	119,98
Итого за полдник		218.00	9.99	2.20	31.99	181.92
Ужин 1	САЛАТ 'ДЕРЕВЕНСКИЙ'	55	2,5	5,47	3,39	72,54
	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ (2 вариант)	150	3,08	4,16	27,65	131,85
	СУФЛЕ РЫБНОЕ	79	3,47	3,74	2,89	74,58
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	13	1,1	0,2	8,1	39,2
	БАТОН	22	2,8	0,37	18,81	96,05
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,04	0	9,16	36,78
Итого за ужин 1		499.00	12.99	13.94	70.00	451.00
Итого за день		2030.00	61.03	50.95	268.15	1779.11

Исполнитель: _____0

Шеф-повар: _____0