



Меню приготавливаемых блюд  
Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
20.11.2024						
Завтрак 1	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	199	6,25	6,1	29,6	158,91
	БАТОН	25	1,91	0,25	12,83	65,49
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	199	3,2	2,7	15,71	100,76
Итого за завтрак 1		428.00	11.41	13.20	58.19	362.66
Завтрак 2	ЯБЛОКО	130	0,52	0,52	12,74	61,1
Итого за завтрак 2		130.00	0.52	0.52	12.74	61.10
На весь день	Соль йодированная	3	0	0	0	0
Итого за на весь день		3.00				
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,01	4,09	4,5	58,91
	УХА С КРУПКОЙ РИСОВОЙ	200	7,76	3,84	10,48	111,2
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (СВИНИНА)	200	10,57	20,76	17,26	296,15
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1,65	0,3	12,15	58,8
	БАТОН	25	1,91	0,25	12,82	65,49
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7	38,7
Итого за обед		689.00	22.90	29.24	66.91	629.25
Полдник	МОЛОКО	198	5,6	4,9	9,3	104,8
	ВАТРУШКА СО СМЕТАНОЙ	66	4,65	9,61	30,21	243,74
Итого за полдник		264.00	10.25	14.51	39.51	348.54
Ужин 1	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	60	1,05	9,92	7,71	124,32
	ОМЛЕТ	148	11,78	13,59	4,8	187,5
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1,65	0,3	12,15	58,8
	БАТОН	35	2,67	0,35	17,96	91,69
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,12	0,03	0,04	0,91
Итого за ужин 1		447.00	17.27	24.19	42.66	463.22
Итого за день		1961.00	62.35	81.66	220.01	1864.77

Исполнитель: \_\_\_\_\_ ( )

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ ( )