



Меню приготавливаемых блюд

Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
06.02.2025						
Завтрак 1	КАША 'АССОРТИ'	180	4,58	4,95	23,49	155,34
	БАТОН	35,89	2,74	0,36	18,42	94,02
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	14,87	98,8
Итого за завтрак 1		420.89	10.27	11.96	56.83	385.66
Завтрак 2	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,51	0	13,2	56,3
Итого за завтрак 2		200.00	0.51		13.20	56.30
На весь день	Соль йодированная	5	0	0	0	0
Итого за на весь день		5.00				
Обед	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ	59,03	0,73	4,48	3,68	60
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	200	2,88	2,29	15,36	93,6
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,25	3,08	12,66	96,58
	БИТОЧКИ ИЗ КУР	80	9,19	8,69	13,5	176,1
	МЯСО ОТВАРНОЕ (СВИНИНА) (ДИЕТА № 5) гр. Колокольчики 1 чел.	80	4,02	28,65	0	245,51
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	37,22	2,05	0,37	15,07	72,95
	БАТОН	20	1,53	0,2	10,26	52,39
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ИЗЮМА	200	0,19	0,08	14,38	58,31
Итого за обед		826.25	23.84	47.84	84.91	855.44
Полдник	СНЕЖОК	200	5,6	5	22	154
	БУЛОЧКА 'ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ' (С РЕКИЦЕНОМ)	70	5,6	2,8	33,6	167,97
Итого за полдник		270.00	11.20	7.80	55.60	321.97
Ужин 1	САЛАТ 'ДАЧНЫЙ'	58,13	0,87	2,62	25,48	51,24
	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	180	7,51	9,2	34,19	250,61
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,11	0,2	8,09	39,2
	БАТОН	35	2,79	0,4	17,2	83,3
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,04	0	9,15	36,78
Итого за ужин 1		473.13	12.32	12.42	94.11	461.13
Итого за день		2195.27	58.14	80.02	304.65	2080.50
Среднее значение за период		2143.21	50.41	66.83	292.06	1911.73

Исполнитель: Калькулятор А.А. Прозорова (Прозорова Анна Александровна)

Шеф-повар: О.В. Останина (Останина Ольга Васильевна)