



УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий (Онучина Ольга Николаевна)

05.02.2025

Меню приготавливаемых блюд
 Категория: Сад (ДИЕТА № 8)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
06.02.2025						
Завтрак 1	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,3	5,47	44,87	245,21
	БАТОН	35,89	2,74	0,36	18,42	94,02
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9,78	39,21
Итого за завтрак 1		420,89	7,09	9,98	73,12	415,94
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 РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0,9	3	3,9	47,9
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	200	2,88	2,29	15,36	93,6
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,25	3,08	12,66	96,58
	КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	80	10,8	15,33	0	190,25
	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		747,22	21,60	24,35	71,63	611,98
Полдник	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,13	0,03	0,04	1,01
	БУЛОЧКА 'ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ' (С РЕКИЦЕНОМ)	70	5,6	2,8	33,6	167,97
Итого за полдник		270,00	5,73	2,83	33,64	168,98
Ужин 1	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1	4,09	4,5	58,9
	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	180	0	0	8,8	35,29
Итого за ужин 1		475,00	12,41	13,89	72,78	467,30
Итого за день		2118,11	47,34	51,05	264,37	1720,50

Исполнитель: Калькулятор (Прозорова Анна Александровна)

Шеф-повар: (Останина Ольга Васильевна)