

Меню приготавливаемых блюд

Категория: Сад



УТВЕРЖАЮ
 (Онучина Ольга
 Никлаевна)
 07.02.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
10.02.2025						
Завтрак 1	КАША РИСОВАЯ С МАСЛОМ	180	4,37	4,77	23	152,06
	БАТОН	29	2,22	0,29	14,88	75,97
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7
Итого за завтрак 1		414,00	9,84	11,91	53,63	366,23
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	5	0	0	0	0
Итого за на весь день		5,00				
Обед	САЛАТ "МОЗАИКА"	48	1,38	3,54	4,87	57,07
	СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ	200	3,68	4,16	16,64	119,2
	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	2,71	2,9	15,22	98,98
	ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ (СВИНИНА)	80	15,57	34,72	7,57	391,55
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	31,29	1,72	0,31	12,67	61,33
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,1	0	9,5	38,65
Итого за обед		689,29	25,16	45,63	66,47	766,78
Полдник	МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8
	ПРЯНИКИ	32	1,89	1,5	24	117,12
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА (ДИЕТА № 4) гр. Ягодка 1 чел.	200	0,13	0,03	0,04	1,01
Итого за полдник		432,00	7,62	6,43	33,34	222,93
Ужин 1	МОРКОВЬ ПОРЦИЯМИ	60	0,8	0,1	4	20,4
	СЫРНИКИ С ИЗЮМОМ	149	17,68	14,03	29,57	311,58
	СОУС СМЕТАННЫЙ	50	0,6	2,2	2,29	38,5
	БАТОН	37	2,82	0,37	18,98	96,93
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	0,89	1,11	12,68	48,96
Итого за ужин 1		496,00	22,79	17,81	67,52	516,37
Итого за день		2236,29	66,41	81,98	240,75	1958,31
Среднее значение за период		2033,29	50,15	70,07	237,20	1775,62

Исполнитель: Калькулятор *Анна* (Прозорова Анна Александровна)

Шеф-повар: *Ольга* (Останина Ольга Васильевна)