



Меню приготавливаемых блюд  
Категория: Сад (ДИЕТА № 2)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
10.02.2025						
Завтрак 1	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,3	5,47	44,87	245,21
	БАТОН	29	2,22	0,29	14,88	75,97
	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		414.00	6.57	9.91	69.58	397.89
Завтрак 2	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за завтрак 2		100.00	0.40	0.40	9.80	47.00
На весь день	Соль йодированная	5	0	0	0	0
Итого за на весь день		5.00				
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1	4,09	4,5	58,9
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	200	2,88	2,29	15,36	93,6
	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	2,71	2,9	15,22	98,98
	МЯСО ОТВАРНОЕ (СВИНИНА)	80	4,02	28,65	0	245,51
	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		701.29	12.43	38.24	57.25	596.97
Полдник	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,13	0,03	0,04	1,01
	ПЕЧЕНЬЕ	30	0,03	0	23,82	96,3
Итого за полдник		230.00	0.16	0.03	23.86	97.31
Ужин 1	МОРКОВЬ ПОРЦИЯМИ	60	0,8	0,1	4	20,4
	КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	7,84	7,84	44,81	280,39
	БАТОН	37	2,82	0,37	18,98	96,93
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9,78	39,21
Итого за ужин 1		477.00	11.46	8.31	77.57	436.93
Итого за день		1927.29	31.02	56.89	238.06	1576.10

Исполнитель: Калькулятор Анна Александровна (Прозорова Анна Александровна)

Шеф-повар: Ольга Васильевна (Останина Ольга Васильевна)