



Меню приготавливаемых блюд
 Категория: Сад (ДИЕТА № 8)

УТВЕРЖДАЮ
 (Олучина Ольга)
 Никоплаевна)
 07.02.2025

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
	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		701.29	23.98	44.31	64.82	743.01
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
	СЫРНИКИ С ИЗЮМОМ	149	17,68	14,03	29,57	311,58
	СОУС СМЕТАННЫЙ	50	0,6	2,2	2,29	38,5
	БАТОН	27	2,84	0,37	19,1	97,56
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9,78	39,21
Итого за ужин 1		486.00	21.92	16.70	64.74	507.25
Итого за день		1936.29	53.03	71.35	232.80	1792.46

Исполнитель: Калькулятор *Анна Прозорова* (Прозорова Анна Александровна)
 Шеф-повар: *Ольга Олучина* (Олучина Ольга Васильевна)

0 том' або ннд посветворствн н убствствелен'
 сордственноту твлу' респ этот оирт фомннрлет л беренкк убствственне
 нлрлпкк' сфнтрса нун поизерт' л нело поизертса вовебне к
 емл вннннне н уюровр' с тнненем вбемени' колта он нэлнрстс хвтлрт
 конлктлх н вбнжннн' он тлукк орнрлжннрел' лло злн юлн нолтл влтр
 лублнствобннн основнрх полбедностем' в исбалу онбелт' в сув'
 полнрстс нр тлх рлнккх юлел' колортс о нен эрротктс' ирн'
 комл-ло' ррзоров лствво вовебнр брзвннрстс' колта нннннел лнлсн
 полбедностн' н' сорствственноту вужнн рлр ирнкбеллнх нун ирнрзн к
 нннннелл' нннострю звннсл ол влрлнх' тлх' кло рллет лублнствоблтр glo
 брзвннрлннн крнзнсон' крнзнсон' вовебнр - нсвовелнр' релнонпнрн
 в тнненне ирбволу лотл жнзн нннннн' слржннрелтс с ирвнрн
 вожннн' во тл меслел
 стлнл' ррзоров лствво вовебнр - нсвовелнр' ол