



Меню приготавливаемых блюд
Категория: Сад (ДИЕТА № 7)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
16.05.2025						
Завтрак 1	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,31	5,48	44,8	245,22
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,38	0,25	10,13	49
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	10	0,1	8,3	0,1	75
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9,78	39,21
Итого за завтрак 1		415.00	5.79	14.03	64.81	408.43
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	3	0	0	0	0
Итого за на весь день		3.00				
Обед	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	59	1	5,07	3,03	57
	СУП-ПЮРЕ ИЗ КУРЫ	189	6,39	7,9	7,99	138,65
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,16	3,91	14,25	127,33
	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	80	13,44	4,88	3,56	116
	ПОДЛИВ	30	0,24	1,14	2,1	20,22
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,65	0,3	12,15	58,8
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ИЗЮМА	180	0,17	0,07	12,94	52,48
Итого за обед		717.00	26.05	23.27	56.02	570.48
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	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	50	2,35	9,67	3,48	110,89
	РИС ОТВАРНОЙ	150	3	3,3	34,05	173,7
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,75	0,5	20,25	98
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,13	0,03	0,04	1,01
Итого за ужин 1		450.00	8.23	13.50	57.82	383.60
Итого за день		1915.00	40.63	51.23	212.31	1506.82

Исполнитель: Калькулятор Ост (Прозорова Анна Александровна)
Шеф-повар: Ост (Останина Ольга Васильевна)