



Меню приготавливаемых блюд
Категория: Сад (ДИЕТА № 8)

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
	БАТОН	25	1,91	0,25	12,83	65,49
	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	6.32	14.03	67.51	424.92
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 КАРТОФЕЛЬНЫЙ	200	2,88	2,29	15,36	93,6
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,92	4,92	15	141,16
	МЯСО ОТВАРНОЕ (СВИНИНА)	80	4,02	28,65	0	245,51
	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		729.00	12.88	42.44	60.58	668.77
Полдник	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,13	0,03	0,04	1,01
	ПЕЧЕНЬЕ	28	0,03	0	22,23	89,88
Итого за полдник		228.00	0.16	0.03	22.27	90.89
Ужин 1	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ	50	1,8	0,2	4	24
	РИС ОТВАРНОЙ	150	3	3,3	34,05	173,7
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,65	0,3	12,15	58,8
	БАТОН	35	2,79	0,4	17,2	83,3
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,13	0,03	0,04	1,01
Итого за ужин 1		459.00	9.37	4.23	67.44	340.81
Итого за день		1934.00	29.13	61.13	227.60	1572.39

Исполнитель: Калькулятор А.С. Прозорова (Прозорова Анна Александровна)
Шеф-повар: О.В. Останина (Останина Ольга Васильевна)