



Меню приготавливаемых блюд
Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
16.07.2025						
Завтрак 1	ЛАПША МОЛОЧНАЯ	180	4,23	4,41	14,4	113,22
	БАТОН	35,81	2,74	0,36	18,38	93,81
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (ДИЕТА № 13) гр. Почемучки 1 чел.	24	1,38	0,25	10,13	49
	ЧАЙ С САХАРОМ (ДИЕТА № 13) гр. Почемучки 1 чел.	200	0	0	9,78	39,21
Итого за завтрак 1		644.81	11.60	11.87	68.44	433.44
Завтрак 2	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47
	ЧАЙ С САХАРОМ (ДИЕТА № 12) гр. Колокольчики 1 чел.	200	0	0	9,78	39,21
Итого за завтрак 2		300.00	0.40	0.40	19.58	86.21
На весь день	Соль йодированная	3	0	0	0	0
Итого за на весь день		3.00				
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1	4,09	4,5	58,9
	УХА С КРУПНОЙ РИСОВОЙ	189,17	7,34	3,63	9,91	105,18
	РИС ОТВАРНОЙ	150	3	3,3	34,05	173,7
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	29	1,65	0,3	12,15	58,8
	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА СВИНИНЫ	80	7,89	7,89	3,19	136
	БАТОН	25	1,91	0,25	12,83	65,49
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,18	0,09	13,96	57,15
Итого за обед		713.17	22.97	19.55	90.59	655.22
Полдник	МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8
	ПЕЧЕНЬЕ	44	0,04	0	34,94	141,24
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА (ДИЕТА № 4) гр. Ягодка 1 чел.	200	0,13	0,03	0,04	1,01
Итого за полдник		444.00	5.77	4.93	44.28	247.05
Ужин 1	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	60	0,89	4	4	58,09
	ОМЛЕТ	150	11,78	13,59	4,8	187,5
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	27	1,54	0,28	11,31	54,74
	БАТОН	35	2,79	0,4	17,2	83,3
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,12	0,03	0,04	0,91
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (ДИЕТА № 13) гр. Почемучки 1 чел.	150	3,59	4,57	37,33	204,35
Итого за ужин 1		602.00	20.71	22.87	74.68	588.89
Итого за день		2706.98	61.45	59.62	297.57	2010.81
Среднее значение за период		2193.98	49.21	47.61	284.67	1801.30

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