

Заведующий _____

Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность	
			Белки	Жиры	Углеводы		
17.07.2025							
Завтрак 1	КАША РИСОВАЯ С МАСЛОМ	180	4,37	4,77	23	152,06	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (ДИЕТА № 13) гр. Почемучки 1 чел.	35	1,93	0,35	14,18	68,6	
	БАТОН	35	2,79	0,4	17,2	83,3	
	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		455.00	9.14	9.67	64.21	380.67	
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,79	86	
	ЧАЙ С САХАРОМ (ДИЕТА № 12) гр. Колокольчики 1 чел.	200	0	0	9,78	39,21	
	ЯБЛОКО (ДИЕТА № 13) гр. Почемучки 1 чел.	100	0,4	0,4	9,8	47	
Итого за завтрак 2		500.00	1.40	0.60	39.37	172.21	
На весь день	Соль йодированная	3	0	0	0	0	
Итого за на весь день		3.00					
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0,5	3,1	1,7	36,4	
	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200	3,52	4,05	8,88	97,52	
	СВЕКЛА ПОРЦИЯМИ (ДИЕТА № 12) гр. Колокольчики 1 чел.	60	0,9	0,06	5,28	25,2	
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	4,22	5,61	30,5	113,74	
	КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	75,47	10,19	14,46	0	179,48	
	МЯСО ОТВАРНОЕ (СВИНИНА) (ДИЕТА № 5) гр. Колокольчики 1 чел.	80	4,02	28,65	0	245,51	
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	50	0,88	4,25	2,84	53,3	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	39,75	2,22	0,32	16,06	77,91	
	БАТОН	24,99	1,91	0,25	12,82	65,46	
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК (копия)	200	0,1	0,1	17,89	74,1	
	ЧАЙ С САХАРОМ (ДИЕТА № 12) гр. Колокольчики 1 чел.	200	0	0	9,78	39,21	
	Итого за обед		1140.21	28.46	60.85	105.75	1007.83
	Полдник	КЕФИР	180	5,39	0,18	7,19	55,75
ПРЯНИКИ		32	1,89	1,49	24	117,12	
ПЕЧЕНЬЕ б/гл. (ДИЕТА № 13) гр. Почемучки 1 чел.		30	0,03	0	23,82	96,3	
Итого за полдник		242.00	7.31	1.67	55.01	269.17	
Ужин 1	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,25	3,08	12,66	96,58	
	ПУДИНГ ИЗ СВИНИНЫ	77	14,57	30,63	0,86	322,02	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,65	0,3	12,15	58,8	
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9,78	39,21	
Итого за ужин 1		457.00	19.47	34.01	35.45	516.61	
Итого за день		2797.21	65.78	106.80	299.79	2346.49	
Среднее значение за период		2248.84	50.11	85.04	261.66	1929.11	

Исполнитель: Калькулятор ИИ (Прозорова Анна Александровна)

Шеф-повар: Осн (Останина Ольга Васильевна)