



Меню приготавливаемых блюд
Категория: Сад (ДИЕТА № 11)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
17.07.2025						
Завтрак 1	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,3	5,47	44,87	245,21
	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		420.00	7.14	10.02	71.90	405.22
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 СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0,5	3,1	1,7	36,4
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	200	2,88	2,29	15,36	93,6
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	4,22	5,61	30,5	113,74
	МЯСО ОТВАРНОЕ (СВИНИНА)	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
Итого за обед		804.74	16.73	44.57	97.17	760.02
Полдник	КЕФИР	200	5,99	0,2	7,99	61,94
	ПЕЧЕНЬЕ	30	0,03	0	23,82	96,3
Итого за полдник		230.00	6.02	0.20	31.81	158.24
Ужин 1	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,25	3,08	12,66	96,58
	МЯСО ОТВАРНОЕ (СВИНИНА)	80	4,02	28,65	0	245,51
	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		460.00	8.92	32.03	34.59	440.10
Итого за день		2017.74	39.21	87.22	245.27	1810.58

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