



Меню приготавливаемых блюд
Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
18.07.2025						
Завтрак 1	КАША ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ	180	5,16	4,46	21,83	149,09
	БАТОН	25	1,91	0,25	12,83	65,49
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7
Итого за завтрак 1		410.00	10.32	11.56	50.41	352.78
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 МОРКОВИ С СЫРОМ	60	2,02	7,81	3,35	92,79
	СУП "ВОЛНА" С МЯСОМ ПТИЦЫ	189	3,81	5,77	17,13	176,34
	СВЕКЛА ПОРЦИЯМИ (ДИЕТА № 12) гр. Колокольчики 1 чел.	60	0,9	0,06	5,28	25,2
	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	3,9	5,5	39,1	126,4
	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	80	7,1	1,6	3,9	77,4
	ПОДЛИВ	30	0,24	1,14	2,1	20,22
	БАТОН	20,98	1,6	0,21	10,76	54,96
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	48	2,64	0,48	19,44	94,08
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	10,78	43
Итого за обед		837.98	22.21	22.57	111.84	710.39
Полдник	МОЛОКО	196,94	5,51	4,83	9,16	103,2
	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	70	4,48	3,72	36,01	204,81
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА (ДИЕТА № 4) гр. Ягодки 1 чел.	200	0,13	0,03	0,04	1,01
Итого за полдник		466.94	10.12	8.58	45.21	309.02
Ужин 1	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	12,88	11,74	20,25	272,88
	СОУС СМЕТАННЫЙ	49,33	0,59	2,17	2,26	37,98
	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		434.33	16.39	14.34	39.75	395.17
Итого за день		2452.25	59.44	57.45	266.79	1853.57
Среднее значение за период		2110.72	51.28	50.69	259.24	1698.51

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