




Меню приготавливаемых блюд
 Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
19.02.2025						
Завтрак 1	ЛАПША МОЛОЧНАЯ	198	4,7	4,9	16	125,8
	БАТОН	51	3,06	0,51	26,21	121,38
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (40 гр)	40	5,08	4,36	0,3	62,8
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	199	3,2	2,7	15,7	100,7
Итого за завтрак 1		493.00	16.09	16.62	58.26	448.18
Завтрак 2	ЯБЛОКО	182	0,8	0,8	19,6	94
Итого за завтрак 2		182.00	0.80	0.80	19.60	94.00
На весь день	Соль йодированная	4	0	0	0	0
Итого за на весь день		4.00				
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	58	1	4	4,9	59,7
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	194	3,55	4,44	8,15	97,18
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,92	4,92	15	141,14
	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	77	17,47	14,36	7,35	228,56
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,8	0,4	22,2	98
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	179	0,1	0	9,5	38,65
Итого за обед		708.00	27.84	28.12	67.10	663.23
Полдник	МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8
	ПРЯНИКИ	39	2,38	1,88	30,26	147,66
Итого за полдник		239.00	7.98	6.78	39.56	252.46
Ужин 1	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	133	26,15	12,56	25,97	323,41
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	28	0,6	1,87	1,99	27,05
	БАТОН	30	1,8	0,3	15,42	71,4
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,11	0,03	0,04	0,82
Итого за ужин 1		371.00	28.66	14.76	43.42	422.68
Итого за день		1997.00	81.37	67.08	227.94	1880.55

Исполнитель: Диетсестра  (Вылегжанина Наталия Михайловна)
 Шеф-повар:  (Окулова Елена Владимировна)