

Меню приготавливаемых блюд
Категория: Сад



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценн ость
			Белки	Жиры	Углерод ы	
03.07.2025						
Завтрак 1	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	185	12,88	11,74	20,25	272,88
	СОУС СМЕТАННЫЙ СЛАДКИЙ	32	0,43	1,56	4,34	38,4
	БАТОН	73	2,79	0,4	17,2	83,3
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	4	0,05	4,15	0,05	37,5
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	280	3,2	2,7	15,7	100,7
Итого за завтрак 1		574.00	19.35	20.55	57.54	532.78
Завтрак 2	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	19,79	86
Итого за завтрак 2		200.00	1.00	0.20	19.79	86.00
На весь день	Соль йодированная	3	0	0	0	0
Итого за на весь день		3.00				
Обед	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	60	0,69	4	5,5	61
	СУП-ЛАПША НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	198	3,12	4,08	8,08	84
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	147	4,22	5,61	30,5	113,74
	КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	82	10,8	15,33	0	190,25
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	64	2,79	0,4	20,2	98
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,46	0	11,88	50,67
Итого за обед		731.00	22.08	29.42	76.16	597.66
Полдник	КЕФИР	254	5,99	0,2	7,99	61,94
	ПЕЧЕНЬЕ	14	0,05	0	41,69	168,53
Итого за полдник		268.00	6.04	0.20	49.68	230.47
Ужин 1	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И МОРКОВИ	57	0,89	3,9	4	56,79
	СВИНИНА ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	196	10,21	24,13	6,17	286,21
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	1,65	0,3	12,15	58,8
	БАТОН	22	2,29	0,3	15,39	78,59
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	8,8	35,29
Итого за ужин 1		493.00	15.04	28.63	46.51	515.68
Итого за день		2269.00	63.51	79.00	249.68	1962.59

Исполнитель: Заведующий складом _____ (Боброва О.В.)
Шеф-повар: _____ (Чухловина Ю.В.)