



## Меню приготавливаемых блюд

Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>17.05.2024</b>						
Завтрак 1	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ С МАСЛОМ	212	5,39	7,22	22,35	175,55
	БАТОН	26	1,91	0,25	12,83	65,49
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	210	3,2	2,7	15,7	100,7
<b>Итого за завтрак 1</b>		<b>453.00</b>	<b>10.55</b>	<b>14.32</b>	<b>50.93</b>	<b>379.24</b>
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,79	86
<b>Итого за завтрак 2</b>		<b>200.00</b>	<b>1.00</b>	<b>0.20</b>	<b>19.79</b>	<b>86.00</b>
На весь день	Соль йодированная	5	0	0	0	0
<b>Итого за на весь день</b>		<b>5.00</b>				
Обед	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ	55	0,74	4,55	3,74	60,99
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	175	3,12	2,24	16	96,8
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,59	4,57	37,33	204,35
	ЗРАЗЫ ИЗ СВИНИНЫ	80	5,83	17,37	9,03	212,46
	ПОДЛИВ	29	0,24	1,14	2,1	20,22
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	31	1,65	0,3	12,15	58,8
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7	38,7
<b>Итого за обед</b>		<b>700.00</b>	<b>15.17</b>	<b>30.17</b>	<b>90.05</b>	<b>692.32</b>
Полдник	МОЛОКО	220	5,6	4,9	9,3	104,8
	ПРЯНИКИ	42	1,77	1,4	22,5	109,8
<b>Итого за полдник</b>		<b>262.00</b>	<b>7.37</b>	<b>6.30</b>	<b>31.80</b>	<b>214.60</b>
Ужин 1	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	60	1,05	9,92	7,71	124,32
	ОМЛЕТ	164	11,78	13,59	4,8	187,5
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	31	1,65	0,3	12,15	58,8
	БАТОН	37	2,79	0,4	17,2	83,3
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	8,8	35,29
<b>Итого за ужин 1</b>		<b>472.00</b>	<b>17.27</b>	<b>24.21</b>	<b>50.66</b>	<b>489.21</b>
<b>Итого за день</b>		<b>2092.00</b>	<b>51.36</b>	<b>75.20</b>	<b>243.23</b>	<b>1861.37</b>

Шеф-повар:  (О.В.Владимирская)