



Меню приготавливаемых блюд
Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценно сть
			Белки	Жиры	Углевод ы	
11.04.2025						
Завтрак 1	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ С МАСЛОМ	196	5,39	7,22	22,35	175,55
	БАТОН	29	1,91	0,25	12,83	65,49
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	195	3,2	2,7	15,7	100,7
Итого за завтрак 1		425.00	10.55	14.32	50.93	379.24
Завтрак 2	ЯБЛОКО	118	0,4	0,4	9,8	47
Итого за завтрак 2		118.00	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 ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	58	1	5,07	3,03	57
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	198	3,52	3,36	8,08	76,02
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	149	3,16	3,91	14,25	127,33
	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	105	7,1	1,6	3,9	77,4
	ПОДЛИВ	29	0,24	1,14	2,1	20,22
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	1,65	0,3	12,15	58,8
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,46	0	11,88	50,67
	Итого за обед		754.00	17.13	15.38	55.39
Полдник	МОЛОКО	194	5,6	4,9	9,3	104,8
	БУЛОЧКА `ВЕСНУШКА	70	5,04	4,2	38,08	212,8
Итого за полдник		264.00	10.64	9.10	47.38	317.60
Ужин 1	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	60	1,05	9,92	7,71	124,32
	ОМЛЕТ	144	11,78	13,59	4,8	187,5
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	34	1,65	0,3	12,15	58,8
	БАТОН	41	2,79	0,4	17,2	83,3
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	8,8	35,29
Итого за ужин 1		459.00	17.27	24.21	50.66	489.21
Итого за день		2023.00	55.99	63.41	214.16	1700.49

Исполнитель: Заведующий столом _____ (Боброва О.В.)
Шеф-повар: _____ (Владимирская О.В.)