



Меню приготавливаемых блюд  
Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	* Жиры	Углеводы	
01.04.2025						
Завтрак 1	КАША МАННАЯ С МАСЛОМ	197	6,09	5,73	25,03	174,51
	БАТОН	28	1,91	0,32	16,35	75,73
	СЫР ПОРЦИЯМИ	13	3	3,87	0	47,47
	ЧАЙ С САХАРОМ	179	0	0	8,8	35,3
Итого за завтрак 1		417,00	11,00	9,92	50,18	333,01
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	185	0,96	0,19	18,98	82,44
	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за завтрак 2		285,00	1,36	0,59	28,78	129,44
На весь день	Соль йодированная	5	0	0	0	0
Итого за на весь день		5,00				
Обед	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА С ЯЙЦОМ	59	3	4,5	4,12	69
	ЩИ СО СМЕТАНОЙ	199	3,27	3,97	6,24	81,27
	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	3,9	5,5	39,1	126,4
	ГУЛЯШ С ТОМАТОМ	80	6	7,6	2,47	164,8
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	52	2,73	0,39	21,64	95,55
	БАТОН	18	1,15	0,19	9,81	45,44
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	179	0,1	0	9,5	38,65
Итого за обед		737,00	20,15	22,15	92,88	621,11
Полдник	КЕФИР	189	5,99	0,2	7,99	61,94
	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	73	3,75	1,41	53,52	200,71
Итого за полдник		262,00	9,74	1,61	61,51	262,65
Ужин 1	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	60	2,82	11,6	4,18	133,07
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,53	4,26	13	122,32
	СУФЛЕ РЫБНОЕ	78	3,66	4,1	2,7	102,35
	БАТОН	33	2,39	0,4	20,47	94,79
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	177	0,04	0	9,15	36,78
Итого за ужин 1		478,00	11,44	20,36	49,50	489,31
Итого за день		2184,00	53,69	54,63	282,85	1835,52

Исполнитель  (Пономарева А.В.)

Шеф-повар  (Луцикова М.Л.)