



Меню приготавливаемых блюд
Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
04.12.2024						
Завтрак 1	КАША МАННАЯ С МАСЛОМ	192	5,82	5,47	23,91	166,7
	БАТОН	32	1,78	0,3	15,23	70,52
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	4	0,04	3,32	0,04	30
	ЧАЙ С САХАРОМ	197	0	0	9,78	39,21
Итого за завтрак 1		425,00	7,64	9,09	48,96	306,43
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	196	0,98	0,2	19,5	84,7
Итого за завтрак 2		196,00	0,98	0,20	19,50	84,70
на весь день	Соль йодированная	5	0	0	0	0
Итого за на весь день		5,00				
Обед	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	180	3,29	4,67	9,68	92,52
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	4,22	5,61	30,5	113,74
	КОТЛЕТЫ (СВИНИНА)	69	8,67	20,39	8,89	243,07
	СОУС ТОМАТНЫЙ	49	0,53	1,87	3,47	33,45
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	52	2,82	0,4	22,34	98,63
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	178	0	0	9,7	38,7
Итого за обед		666,00	19,53	32,94	84,58	620,11
Полдник	МОЛОКО	197	5,6	4,9	9,3	104,8
	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	48	3,2	2,66	25,72	146,29
Итого за полдник		245,00	8,80	7,56	35,02	251,09
Ужин 1	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	57	1,73	3,71	4,82	59,58
	ОМЛЕТ	150	8,63	10,13	5,13	164,13
	БАТОН	38	2,49	0,42	21,36	98,92
	ЧАЙ С САХАРОМ	178	0	0	8,8	35,3
Итого за ужин 1		425,00	12,85	14,26	40,11	357,93
Итого за день		1962,00	49,80	64,05	228,17	1620,26

Исполнитель  (Пonomарева А.В.)

Шef-повар  (Лушикова М.Л.)