

Меню приготавливаемых блюд
Категория: Сад



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
17.06.2025						
Завтрак 1	КАША ЯЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	198	4,96	6	21,74	161,81
	БАТОН	31	1,86	0,31	15,93	73,78
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	КАКАО С МОЛОКОМ	196	2,9	2,5	14,87	98,8
Итого за завтрак 1		430.00	9.77	12.96	52.59	371.89
Завтрак 2	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за завтрак 2		100.00	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 СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	60	0,9	3	3,9	47,9
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	5,12	3,6	14,88	112,8
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	148	3,17	3,92	14,25	127,33
	ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	80	13,14	9,75	3,06	152,64
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	48	2,78	0,4	22,05	97,32
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	177	0	0	9,7	38,7
Итого за обед		713.00	25.11	20.67	67.84	576.69
Полдник	КЕФИР	190	5,99	0,2	7,99	61,94
	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	67	4,59	8,62	38,82	250,49
Итого за полдник		257.00	10.58	8.82	46.81	312.43
Ужин 1	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	56	1,73	3,71	4,82	59,58
	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,79	4,84	39,6	216,37
	РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ С СЫРОМ	80	17,76	7,28	0	136,8
	ПОДЛИВ	49	0,4	1,9	3,5	33,7
	БАТОН	45	2,63	0,44	22,49	104,13
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	173	0,04	0	9,15	36,78
Итого за ужин 1		553.00	26.35	18.17	79.56	587.36
Итого за день		2056.00	72.21	61.02	256.60	1895.37

Исполнитель  (Пономарева А.В.)

Шеф-повар  (Луцикова М.Л.)