



Меню приготавливаемых блюд
Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.цен ность
			Белки	Жиры	Углево	
16.05.2024						
Завтрак 1	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	149	12,88	11,75	20,25	253,88
	СГУЩЕННОЕ МОЛОКО	30	1,99	2,37	16,3	20,37
	БАТОН	40	2,1	0,35	17,99	83,3
	СЫР ПОРЦИЯМИ	20	4,62	5,96	0	73,03
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,11	0,03	0,04	0,82
Итого за завтрак 1		424.00	21.75	24.61	54.63	468.90
Завтрак 2	АПЕЛЬСИН	139	1,16	0,26	10,52	55,86
Итого за завтрак 2		139.00	1.16	0.26	10.52	55.86
На весь день	Соль йодированная	5	0	0	0	0
Итого за на весь день		5.00				
Обед	САЛАТ 'ОСЕННИЙ'	60	1,07	3,16	7,55	63,06
	СУП 'ВОЛНА' С МЯСОМ ПТИЦЫ	197	4,03	6,11	18,13	186,6
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	4,22	5,61	30,5	113,74
	КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	67	10,8	15,33	0	190,25
	СОУС МОЛОЧНЫЙ ГУСТОЙ	50	1,7	5,82	6,02	84,17
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,79	0,4	20,2	98
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,46	0	11,88	50,67
Итого за обед		754.00	25.07	36.43	94.28	786.49
Полдник	КЕФИР	188	5,99	0,2	7,99	61,94
	МАРМЕЛАД	20	0,02	0	15,88	64,2
	ПЕЧЕНЬЕ	30	0,03	0	23,82	96,3
Итого за полдник		238.00	6.04	0.20	47.69	222.44
Ужин 1	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	59	0,48	0	0,96	7,92
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,17	3,92	14,25	127,33
	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	92	13,44	4,88	3,56	116
	БАТОН	35	1,8	0,3	15,42	71,4
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,04	0	10,17	40,87
Итого за ужин 1		536.00	18.93	9.10	44.36	363.52
Итого за день		2096.00	72.95	70.60	251.48	1897.2

Исполнитель: _____ ()
Шеф-повар: _____ ()