

Меню приготавливаемых блюд
Категория: Сад



УТВЕРЖДАЮ
(метелыгина пателья
Днятопыряня)
10.03.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
11.03.2025						
Завтрак 1	КАША ЯЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	200	4,96	6	21,74	161,81
	БАТОН	24	1,5	0,25	12,85	59,5
	СЫР ПОРЦИЯМИ	13	3	3,87	0	47,47
	КАКАО НА МОЛОКЕ	180	2,83	3,11	13,52	89,62
	Итого за завтрак 1		417,00	12,29	13,23	48,11
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 РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0,9	3	3,9	47,9
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	5,12	3,6	14,88	112,8
	Гуляш с томатом	80	6	6	2,47	164,8
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,59	4,57	37,33	204,35
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	32	1,68	0,24	13,32	58,8
	БАТОН	19	1,2	0,2	10,28	47,6
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,18	0,09	13,96	57,15
	Итого за обед		721,00	18,67	17,70	96,14
Полдник	ИОГУРТ	195	5,8	5	22	156
	БУЛОЧКА "ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ" (С РЕКИЦЕНОМ)	70	5,6	2,8	33,6	167,97
	Итого за полдник		265,00	11,40	7,80	55,60
Ужин 1	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,48	0	0,96	7,92
	РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ С СЫРОМ	80	17,76	7,28	0	136,8
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,17	3,92	14,25	127,33
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	21	1,12	0,16	8,8	39,2
	БАТОН	34	2,1	0,35	17,99	83,3
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,04	0	9,15	36,78
	Итого за ужин 1		525,00	24,67	11,71	51,15
Итого за день		2031,00	67,43	50,84	260,80	1854,10
Среднее значение за период		2031,00	67,43	50,84	260,80	1854,10

Исполнитель: Диетсестра Костикова Светлана Сергеевна (Костикова Светлана Сергеевна)
Шеф-повар: Волгирева Евдокия Сергеевна (Волгирева Евдокия Сергеевна)

