



Меню приготавливаемых блюд
Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
01.07.2025						
Завтрак 1	КАША ЯЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	204	4,96	6	21,74	161,81
	БАТОН	23	1,5	0,25	12,85	59,5
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	КАКАО С МОЛОКОМ	202	2,9	2,5	14,87	98,8
Итого за завтрак 1		434.00	9.41	12.90	49.51	357.61
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,8	86
Итого за завтрак 2		200.00	1.00	0.20	19.80	86.00
На весь день	Соль йодированная	3	0	0	0	0
Итого за на весь день		3.00				
Обед	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С КУКУРУЗОЙ, ЛУКОМ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	55	0,8	3,9	4	55,2
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	5,12	3,6	14,88	112,8
	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	3,9	5,5	39,1	126,4
	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА СВИНИНЫ	77	7,89	7,89	3,19	136
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	47	2,82	0,4	22,36	98,7
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,18	0,09	13,96	57,15
Итого за обед		709.00	20.71	21.38	97.49	586.25
Полдник	ЙОГУРТ	193	5,8	5	22	156
	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за полдник		293.00	6.20	5.40	31.80	203.00
Ужин 1	МОРКОВЬ ПРОТЕРТАЯ С САХАРОМ	60	0,59	0,05	8,76	35,65
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	163	13,81	12,6	21,72	272,25
	СГУЩЕННОЕ МОЛОКО	28	1,99	2,37	16,3	20,37
	БАТОН	28	1,8	0,3	15,42	71,4
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,13	0,03	0,04	1,01
Итого за ужин 1		479.00	18.32	15.35	62.24	400.68
Итого за день		2118.00	55.64	55.23	260.84	1633.54
Среднее значение за период		2118.00	55.64	55.23	260.84	1633.54

Шеф-повар: _____ (Вотинцева Е.В.)