



Меню приготавливаемых блюд
Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
02.07.2025						
Завтрак 1	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ С МАСЛОМ	200	5,39	7,22	22,35	175,55
	БАТОН	51	2,47	0,41	21,14	97,89
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7
Итого за завтрак 1		471.00	11.11	14.48	59.24	411.64
Завтрак 2	ЯБЛОКО	119	0,4	0,4	9,8	47
	СОК (фруктовый/овощной)	189	1	0,2	19,8	86
Итого за завтрак 2		308.00	1.40	0.60	29.60	133.00
На весь день	Соль йодированная	3	0	0	0	0
Итого за на весь день		3.00				
Обед	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,8	4	3,4	57
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	200	2,88	2,29	15,36	93,6
	СВИНИНА ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	199	10,21	24,13	6,17	286,21
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	43	2,78	0,4	22,03	97,25
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,46	0	11,88	50,67
Итого за обед		690.00	17.13	30.82	58.84	584.73
Полдник	МОЛОКО	215	5,6	4,9	9,3	104,8
	ПЕЧЕНЬЕ	30	0,03	0	23,82	96,3
Итого за полдник		245.00	5.63	4.90	33.12	201.10
Ужин 1	САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ	59	3,18	10,23	9,34	141,92
	ОМЛЕТ	171	9,22	10,83	5,48	175,41
	БАТОН	50	2,44	0,41	20,92	96,86
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,12	0,03	0,04	0,91
Итого за ужин 1		480.00	14.96	21.50	35.78	415.10
Итого за день		2197.00	50.23	72.30	216.58	1745.57
Среднее значение за период		2197.00	50.23	72.30	216.58	1745.57

Шеф-повар: _____ (Вотинцева Е.В.)