

Период
с 01.11.2024



Меню приготавливаемых блюд
Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
11.11.2024						
Завтрак 1	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	199	6,98	10,42	25	222,38
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5
	СЫР ПОРЦИЯМИ	13	3	3,87	0	47,47
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	199	3,2	2,7	15,7	100,7
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	2,18	4,37	25,3	148,8
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9,78	39,21
	ХЛЕБЦЫ (диета)	30	4,74	0,84	49,14	223,2
Итого за завтрак 1		846.00	21.60	22.45	137.77	841.26
Завтрак 2	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47
	СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,8	86
Итого за завтрак 2		300	1.51	0.60	40.16	175.94
На весь день	Соль йодированная	5	0	0	0	0
Итого за на весь день		5.00				
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1	4,1	4,5	58,9
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	2,16	3,44	13,44	93,6
	СЛОЖНЫЙ ГАРНИР: ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ, КАПУСТА ТУШЕНАЯ	149	3,41	4,33	14,75	126,25
	КОТЛЕТЫ ИЗ МЯСА СВИНИНЫ	80	5,63	20,8	6,51	227,63
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	29	1,68	0,24	13,32	58,8
	БАТОН	20	1,2	0,2	10,28	47,6
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,46	0	11,88	50,67
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	200	2,88	2,29	15,36	93,6
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,92	4,92	15	141,14
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9,78	39,21
Итого за обед		1268.00	21.34	40.32	114.82	937.40
Полдник	МОЛОКО	199	5,6	4,9	9,3	104,8
	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	3,2	2,66	25,72	146,29
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9,78	39,21
	ПЕЧЕНЬЕ без глютена	30	0,06	0	47,64	192,6
Итого за полдник		509.00	8.86	7.56	92.44	482.90
Ужин 1	МОРКОВНАЯ ЗАПЕКАНКА	200	7,23	11,21	47,55	323,67
	СОУС ФРУКТОВЫЙ ИЗ КУРАГИ	50	0,2	0	4,6	19,9
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	19	1,12	0,16	8,8	39,2
	БАТОН	23	2,1	0,35	17,99	83,3
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	199	0,89	1,11	12,68	48,96
	МОРКОВЬ ТУШЕНАЯ С РИСОМ	150	2,34	9,66	20,43	176,34
	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА СВИНИНЫ	80	7,89	7,89	3,19	136
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9,78	39,21
Итого за ужин 1		921.00	21.77	30.38	125.02	866.58
Итого за день		4049.00	75.08	101.31	510.21	3304.08
Среднее значение за период		4049.00	75.08	101.31	510.21	3304.08

Исполнитель: Медсестра (Игнатова А.В.)

Шеф-повар: (Силина Л.Н.)