

Меню приготавливаемых блюд
Категория: Сад



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценност ь
			Белки	Жиры	Углеводы	
16.04.2025						
Завтрак 1	ЛАПША МОЛОЧНАЯ	200	4,7	4,9	16	125,8
	БАТОН	26	1,5	0,25	12,85	59,5
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (40 гр)	40	5,08	4,36	0,3	62,8
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7
	КАША ДРУЖБА НА ВОДЕ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	180	2,77	5,54	23,4	155,08
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9,78	39,22
	ХЛЕБЦЫ (диета)	30	2,37	0,42	24,57	111,6
Итого за завтрак 1		881.00	19.67	22.32	102.65	692.20
Завтрак 2	АПЕЛЬСИН	85	0,89	0,2	8,1	43
	СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,8	86
Итого за завтрак 2		285.00	1.89	0.40	27.90	129.00
На весь день	Соль йодированная	3	0	0	0	0
Итого за на весь день		3.00				
Обед	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	60	0,31	2,97	4,67	44,23
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	199	3,55	4,44	8,15	97,18
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,92	4,92	15	141,14
	РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ	79	2,51	2,74	2,29	92,57
	МАРИНАД ОВОЩНОЙ С ТОМАТОМ	50	0,6	4,9	4,6	65,1
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	54	1,68	0,24	13,32	58,8
	БАТОН	21	1,2	0,2	10,28	47,6
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7	38,7
	МЯСО ОТВАРНОЕ (СВИНИНА)	80	4,02	28,65	0	245,51
	ЩИ	200	2,32	3,28	4,16	55,2
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9,78	39,21
	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	0,96	3,06	4,62	49,44
Итого за обед		1333.00	20.07	55.40	86.57	974.68
Полдник	МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8
	ПЕЧЕНЬЕ	50	0,05	0	39,7	160,5
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9,78	39,22
	ПЕЧЕНЬЕ без глютена	30	0,03	0	23,82	96,3
Итого за полдник		480.00	5.68	4.90	82.60	400.82
Ужин 1	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	60	0,7	3,05	10,38	63
	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	149	26,15	12,56	25,97	323,41
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	30	0,6	1,87	1,99	27,05
	БАТОН	38	2,1	0,35	17,99	83,3
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,11	0,03	0,04	0,82
ПЛОВ С МЯСОМ 200		200	27,07	22,67	47,59	502,67
Итого за ужин 1		657.00	56.73	40.53	103.96	1000.25
Итого за день		3639.00	104.04	123.55	403.68	3196.95
Среднее значение за период		3639.00	104.04	123.55	403.68	3196.95

Исполнитель: Медсестра _____ (Игнатова А.В.)
Шеф-повар: _____ (Силина Л.Н.)

