



Меню приготавливаемых блюд
Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
19.11.2024						
Завтрак 1	КАША ЯЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	200	4,96	6	21,74	161,81
	БАТОН	26	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		419.00	12.29	13.23	48.11	358.40
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	196	1	0,2	19,8	86
Итого за завтрак 2		196.00	1.00	0.20	19.80	86.00
На весь день	Соль йодированная	5	0	0	0	0
Итого за на весь день		5.00				
Обед	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	60	0,9	3	3,9	47,9
	СУП ГОРОХОВЫЙ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ 200	200	1,84	2,03	13,44	103,22
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,59	4,57	37,33	204,35
	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	79	11,39	9,6	5,9	163
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	29	1,68	0,24	13,32	58,8
	БАТОН	21	1,2	0,2	10,28	47,6
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	180	0,09	0,09	16,1	66,69
	Итого за обед		719.00	20.69	19.73	100.27
Полдник	КЕФИР	200	5,99	0,2	7,99	61,94
	БУЛОЧКА 'ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ' (С РЕКИЦЕНОМ)	49	4	2	24	119,98
Итого за полдник		249.00	9.99	2.20	31.99	181.92
Ужин 1	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ (2 вариант)	150	3,07	4,16	27,65	136,8
	РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ	80	2,51	2,74	2,29	92,57
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	19	1,12	0,16	8,8	39,2
	БАТОН	37	2,1	0,35	17,99	83,3
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,13	0,03	0,04	1,01
Итого за ужин 1		486.00	8.93	7.44	56.77	352.88
Итого за день		2074.00	52.90	42.80	256.94	1870.76
Среднее значение за период		2074.00	52.90	42.80	256.94	1870.76

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