



Меню приготавливаемых блюд

Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценнос ть
			Белки	Жиры	Углеводы	
11.07.2025						
Завтрак 1	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ С МАСЛОМ	200	5,39	7,22	22,35	175,55
	БАТОН	28	1,5	0,25	12,85	59,5
	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		433.00	10.14	14.32	50.95	373.25
Завтрак 2	АПЕЛЬСИН	115	0,83	0,17	7,68	40,7
Итого за завтрак 2		115.00	0.83	0.17	7.68	40.70
На весь	Соль йодированная	3	0	0	0	0
Итого за на весь день		3.00				
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОР С ЛУКОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	50	0,57	2,58	2	34,83
	СУП ГОРОХОВЫЙ С КУРИЦЕЙ И ГРЕНКАМИ	200	4,53	4,01	19,2	127,48
	Рагу овощное с курой	180	12,91	12,05	15,63	223,2
	БАТОН	23	1,23	0,21	10,56	48,88
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	1,68	0,24	13,32	58,8
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	10,78	43
Итого за обед		689.00	20.92	19.09	71.49	536.19
Полдник	МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8
	ПЕЧЕНЬЕ	40	0,04	0	31,76	128,4
Итого за полдник		240.00	5.64	4.90	41.06	233.20
Ужин 1	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	44	0,8	3,47	3,02	46,22
	ОМЛЕТ	120	6,9	8,1	4,1	131,3
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	22	1,09	0,16	8,62	38,05
	БАТОН	23	1,21	0,2	10,34	47,9
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	0,8	1	11,41	44,06
Итого за ужин 1		389.00	10.80	12.93	37.49	307.53
Итого за день		1869.00	48.33	51.41	208.67	1490.87
Среднее значение за период		1869.00	48.33	51.41	208.67	1490.87

Исполнитель: _____ ()
 Шеф-повар: _____ ()