



Меню приготавливаемых блюд  
Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
28.01.2025						
Завтрак 1	КАША ЯЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	180	4,46	5,39	19,54	145,47
	БАТОН	28	1,5	0,25	12,85	59,5
	СЫР ПОРЦИЯМИ	10	2,31	2,98	0	36,52
	КАКАО НА МОЛОКЕ	178	2,83	3,11	13,52	89,62
Итого за завтрак 1		394.00	11.10	11.73	45.91	331.11
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	187	0,9	0,18	17,81	77,4
Итого за завтрак 2		187.00	0.90	0.18	17.81	77.40
На весь день	Соль йодированная	5	0	0	0	0
Итого за на весь день		5.00				
Обед	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0,9	3	3,9	47,9
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	5,12	3,6	14,88	112,8
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,59	4,57	37,33	204,35
	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	81	11,39	9,6	5,9	163
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	31	1,68	0,24	13,32	58,8
	БАТОН	22	1,2	0,2	10,28	47,6
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,18	0,09	13,96	57,15
Итого за обед		724.00	24.06	21.30	99.57	691.60
Полдник	КЕФИР	201	5,99	0,2	7,99	61,94
	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	3,2	2,66	25,72	146,29
Итого за полдник		251.00	9.19	2.86	33.71	208.23
Ужин 1	СУФЛЕ РЫБНОЕ	69	3,2	3,58	2,36	89,39
	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ (2 вариант)	130	2,66	3,61	23,96	118,56
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,12	0,16	8,8	39,2
	БАТОН	39	2,1	0,35	17,99	83,3
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	179	0,04	0	9,15	36,78
Итого за ужин 1		437.00	9.12	7.70	62.26	367.23
Итого за день		2001.00	54.37	60.77	261.26	1800.57

Исполнитель: Кладовщик \_\_\_\_\_ (С.С. Овсянникова )  
Шеф-повар: \_\_\_\_\_ (Л.Н. Палкина)