

Меню приготавливаемых блюд

Категория: Сад

| Прием пищи                 | Наименование блюда                             | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Эн. ценность |
|----------------------------|--|-----------|------------------|-------|----------|--------------|
|                            |  |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |              |
| 21.05.2024                 |  |           |                  |       |          |              |
| Завтрак 1                  | КАША ЯЧНЕВАЯ С МАСЛОМ                          | 200       | 4,96             | 6     | 21,74    | 161,81       |
|                            | БАТОН  | 24        | 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        |
|                            | ХЛЕБЦЫ (диета)                                 | 30        | 2,37             | 0,42  | 24,57    | 111,6        |
| Итого за завтрак 1         |  | 447.00    | 14.66            | 13.65 | 72.68    | 470.00       |
| Заг <u>к</u> 2             | ЯБЛОКО   | 100       | 0,4              | 0,4   | 9,8      | 47           |
| Итого за завтрак 2         |  | 100.00    | 0.40             | 0.40  | 9.80     | 47.00        |
| 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                         | 80        | 11,39            | 9,6   | 5,9      | 163          |
|                            | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                    | 29        | 1,68             | 0,24  | 13,32    | 58,8         |
|                            | БАТОН  | 19        | 1,2              | 0,2   | 10,28    | 47,6         |
|                            | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА                                | 180       | 0,18             | 0,09  | 13,96    | 57,15        |
| Итого за обед              |  | 718.00    | 24.06            | 21.30 | 99.57    | 691.60       |
| Полдник                    | СНЕЖОК   | 194       | 5,6              | 5     | 22       | 154          |
|                            | ВАТРУШКА СО СМЕТАНОЙ                           | 70        | 4,63             | 9,57  | 30,11    | 243          |
| Итого за полдник           |  | 264.00    | 10.23            | 14.57 | 52.11    | 397.00       |
| У <u>к</u> 1               | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ                                | 60        | 0,48             | 0     | 0,96     | 7,92         |
|                            | КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ (2 вариант)                 | 150       | 3,07             | 4,16  | 27,65    | 136,8        |
|                            | СУФЛЕ РЫБНОЕ                                   | 79        | 3,66             | 4,1   | 2,7      | 102,35       |
|                            | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                    | 19        | 1,12             | 0,16  | 8,8      | 39,2         |
|                            | БАТОН  | 33        | 2,1              | 0,35  | 17,99    | 83,3         |
|                            | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ                        | 180       | 0,04             | 0     | 9,15     | 36,78        |
| Итого за ужин 1            |  | 521.00    | 10.47            | 8.77  | 67.25    | 406.35       |
| Итого за день              |  | 2055.00   | 59.82            | 58.69 | 301.41   | 2011.95      |
| Среднее значение за период |  | 2055.00   | 59.82            | 58.69 | 301.41   | 2011.95      |

Исполнитель: Медсестра  (Рыболовлева Н. В.)

Шеф-повар:  (Одегова Е. Н.)