

Заведующий

Плотникова Г.И. В.

26.05.2025

Меню приготавливаемых блюд

Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда		Сад	Пищевые вещества			Эн.цен-ность
		Если		Белки	Жиры	Углебо-ды	
29.05.2025							
Завтрак 1	КАША "АССОРТИ"	150	200	5.1	5.5	26.1	172.6
	БАТОН	31	31	1.5	0.25	12.85	59.5
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	5	0.05	4.15	0.05	37.5
	КАКАО НА МОЛОКЕ	180	200	3.14	3.46	15.02	99.58
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (40 гр)	1 шт	1 шт	5.08	4.36	0.3	62.8
Итого за завтрак 1			477.00	14.87	17.72	54.32	431.96
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	195	195	1	0.2	19.8	86
Итого за завтрак 2			195.00	1.00	0.20	19.80	86.00
На весь день	Соль йодированная	3	3	0	0	0	0
Итого за на весь день			3.00				
Обед	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОГО КАРТОФЕЛЯ, МОРКОВИ С РЕПЧАТЫМ ЛУКОМ, СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ	40	60	1	5.9	4.9	82.8
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	180	200	2.88	2.29	15.36	93.6
	РИС ОТВАРНОЙ	120	150	3	3.3	34.05	173.7
	ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ (СВИНИНА)	60	80	15.57	34.72	7.57	391.55
	ПОДЛИВ	50	50	0.4	1.9	3.5	33.7
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	180	0	0	9.7	38.7
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	50	2.9	0.41	22.97	101.38
	Итого за обед			768.00	25.75	48.52	98.05
Полдник	КЕФИР	188	188	5.39	0.18	7.19	55.75
	ПРЯНИКИ	1 шт	1 шт	2.01	1.59	25.5	124.44
Итого за полдник			222.00	7.40	1.77	32.69	180.19
Ужин 1	СВЕКЛА ПОРЦИЯМИ	40	60	0.9	0.06	5.28	25.2
	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	150	180	7.52	9.21	34.2	250.62
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	150	0.38	0	9.9	42.23
	БАТОН	30	44	2.1	0.35	17.99	83.3
Итого за ужин 1			432.00	10.90	9.62	67.37	401.35
Итого за день			2097.00	59.92	77.83	272.23	2014.95
Среднее значение за период			2097.00	59.92	77.83	272.23	2014.95