



Меню приготавливаемых блюд
Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценно сть	
			Белки	Жиры	Углеводы		
18.07.2025							
Завтрак 1	КАША РИСОВАЯ С МАСЛОМ	200	4,87	5,3	25,56	168,96	
	КАША РИСОВАЯ	130	3,1	3,95	32,4	177,09	
	РАССЫПЧАТАЯ ДИЕТА						
	БАТОН	40	2,4	0,4	20,56	95,2	
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5	
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (40 гр)	40	5,08	4,36	0,3	62,8	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7	
		615.00	18.70	20.86	94.57	642.25	
Итого за завтрак 1							
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,8	86	
	АПЕЛЬСИН ДИЕТА	150	1,33	0,3	12,15	64,5	
		350.00	2.33	0.50	31.95	150.50	
Итого за завтрак 2							
На весь день	Соль йодированная	3	0	0	0	0	
Итого за на весь день		3.00					
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	1	4	4,9	59,7	
	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	180	3,17	3,65	7,99	87,77	
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	4,22	5,61	30,5	113,74	
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ ДИЕТА	150	2,92	4,92	15	141,14	
	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	80	7,1	1,6	3,9	77,4	
	ПОДЛИВ	50	0,4	1,9	3,5	33,7	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	48,24	2,7	0,39	21,42	94,55	
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ИЗЮМА	180	0,34	0	14,64	58,98	
			898.24	21.85	22.07	101.85	666.98
	Итого за обед						
Полдник	МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8	
	ЧАЙ С САХАРОМ ДИЕТА	180	0	0	8,8	35,3	
	ПРЯНИКИ	30	1,77	1,4	22,5	109,8	
	ПЕЧЕНЬЕ ДИЕТА	20	0,02	0	15,88	64,2	
		430.00	7.39	6.30	56.48	314.10	
Итого за полдник							
Ужин 1	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый	60	1,8	0,2	4	24	
	МОРКОВЬ ТУШЕНАЯ С РИСОМ	150	2,34	9,66	20,43	176,34	
	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	80	13,44	4,88	3,56	116	
	БАТОН	35,9	2,15	0,36	18,45	85,44	
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,11	0,03	0,04	0,82	
			505.90	19.84	15.13	46.48	402.60
Итого за ужин 1		2802.14	70.11	64.86	331.33	2176.43	
Итого за день		2802.14	70.11	64.86	331.33	2176.43	
Среднее значение за период							

Исполнитель: Заведующий Вилутис (Вилутис Л.В.)
Шеф-повар: _____ (Смертина А.Ю.)