

УТВЕРЖДАЮ

Меню приготавливаемых блюд

Категория: Сад диета

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
21.11.2024						
Завтрак 1	ЛАПША МОЛОЧНАЯ	203	4,7	4,9	16	125,8
	СЫР ПОРЦИЯМИ	13	3	3,87	0	47,48
	БАТОН	28	1,78	0,3	15,26	70,68
	КАКАО С МОЛОКОМ	179	2,58	2,23	13,24	87,99
	КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ аллергик	202	4,5	5,9	22	159
Итого за завтрак 1		625.00	16.56	17.20	66.50	490.95
Завтрак 2	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,51	0	13,2	56,3
Итого за завтрак 2		200.00	0.51		13.20	56.30
На весь день	Соль йодированная	5	0	0	0	0
	ХЛЕБЦЫ (диета)	30	2,37	0,42	24,57	111,6
Итого за на весь день		35.00	2.37	0.42	24.57	111.60
Обед	САЛАТ `МОЗАИКА`	60	1,72	4,42	6,09	71,34
	СУП `ВОЛНА` С МЯСОМ ПТИЦЫ	200	4,03	6,11	18,13	186,6
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	143	3,25	3,08	12,67	96,58
	БИТОЧКИ ИЗ КУР	81	9,2	8,7	13,5	176,09
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	2,8	0,4	22,2	98
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	10,78	43
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ аллергик	200	2,88	2,29	15,36	93,6
	МЯСО ОТВАРНОЕ аллергик	80	6,34	11,25	0	146,56
Итого за обед		1019.00	30.22	36.25	98.73	911.77
Полдник	СНЕЖОК	209	5,6	5	22	154
	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	70	4,59	8,62	38,82	250,49
	ПЕЧЕНЬЕ аллергик	30	0,03	0	23,82	96,3
Итого за полдник		309.00	10.22	13.62	84.64	500.79
Ужин 1	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	60	0,7	3	5,7	53,1
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	12,88	11,75	20,25	253,88
	СГУЩЕННОЕ МОЛОКО	32	1,99	2,37	16,3	20,37
	БАТОН	28	2,24	0,29	15,04	76,77
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,13	0,03	0,04	1,01
	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ аллергик	149	2,27	3,35	10,73	91,5
Итого за ужин 1		619.00	20.21	20.79	68.06	496.63
Итого за день		2807.00	80.09	88.28	355.70	2568.04

Исполнитель: Кладовщик _____ (Торощина Юлия Сергеевна)

Шеф-повар: _____ (Шулятьева Лариса Валериевна)