

Меню приготавливаемых блюд

Категория: Диета

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
04.06.2025						
Завтрак 1	ХЛЕБЦЫ (диета)	20	1,58	0,28	16,38	74,4
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9,78	39,21
Итого за завтрак 1		220.00	1.58	0.28	26.16	113.61
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,79	86
Итого за завтрак 2		200.00	1.00	0.20	19.79	86.00
На весь день	Соль йодированная	3	0	0	0	0
Итого за на весь день		3.00				
Обед	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ ОТВАРНОЙ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	60	0,75	3,27	3,92	48,64
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	187	3,43	3,06	5,83	79,66
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ	150	5,56	4,85	33,71	208,94
	ГУЛЯШ С ТОМАТОМ	80	6	7,6	2,47	164,8
	ХЛЕБЦЫ (диета)	30	2,37	0,42	24,57	111,6
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	10,78	43
Итого за обед		707.00	18.11	19.20	81.28	656.64
Полдник	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,51	0	13,2	56,3
	МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8
	ПЕЧЕНЬЕ	50	0,05	0	39,7	160,5
Итого за полдник		450.00	6.16	4.90	62.20	321.60
Ужин 1	САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ	73	3,74	12,05	11	167,1
	ПЛОВ С МЯСОМ	150	20,3	17	35,69	377
	ОМЛЕТ	150	11,78	13,59	4,8	187,5
	ХЛЕБЦЫ (диета)	30	2,37	0,42	24,57	111,6
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9,78	39,21
Итого за ужин 1		603.00	38.19	43.06	85.84	882.41
Итого за день		2183.00	65.04	67.64	275.27	2060.26
Среднее значение за период		2183.00	65.04	67.64	275.27	2060.26

Исполнитель: Кладовщик *С.П.* (Суханова О.П.)

Шеф-повар: *Т.Л.* (Бочкарёва Т.Л.)

Меню приготавливаемых блюд

Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
04.06.2025						
Завтрак 1	КАША МАННАЯ С МАСЛОМ	203	6,18	5,82	25,41	177,13
	БАТОН	29	2,31	0,33	14,25	69,02
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	10	0,1	8,3	0,1	75
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	0,89	1,11	12,68	48,96
Итого за завтрак 1		442.00	9.48	15.56	52.44	370.11
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	202	1	0,2	19,79	86
Итого за завтрак 2		202.00	1.00	0.20	19.79	86.00
На весь день	Соль йодированная	3	0	0	0	0
Итого за на весь день		3.00				
Обед	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ ОТВАРНОЙ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	60	0,75	3,27	3,92	48,64
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	187	3,43	3,06	5,83	79,66
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ	150	5,56	4,85	33,71	208,94
	ГУЛЯШ С ТОМАТОМ	80	6	7,6	2,47	164,8
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	48	2,65	0,48	19,43	94,08
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	10,78	43
Итого за обед		725.00	18.39	19.26	76.14	639.12
Полдник	МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8
	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	70	4,48	3,72	36,01	204,81
Итого за полдник		270.00	10.08	8.62	45.31	309.61
Ужин 1	САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ	70	3,71	11,94	10,9	165,57
	ОМЛЕТ	150	11,78	13,59	4,8	187,5
	ПЛОВ С МЯСОМ диета гр.Звездочёты	150	20,3	17	35,69	377
	БАТОН	40	3,05	0,4	20,52	104,79
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9,78	39,21
Итого за ужин 1		610.00	38.84	42.93	81.69	874.07
Итого за день		2252.00	77.79	86.57	275.37	2278.91
Среднее значение за период		2252.00	77.79	86.57	275.37	2278.91

Исполнитель: Кладовщик Су (Суханова О.П.)

Шеф-повар: Тор (Бочкарёва Т.Л.)