



Заведующий Е.А. Мартынова УТВЕРЖДАЮ
(Е.А. Мартынова)
10.01.2025

Меню на 13.01.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
13.01.2025						
Завтрак 1	КАША ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ	198	5,74	4,96	24,26	165,63
	БАТОН	28	3,44	0,45	23,09	117,89
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	176	0,8	1	11,41	44,06
	ХЛЕБЦЫ (диета)	30	2,37	0,42	24,57	111,6
	ЧАЙ С САХАРОМ А	176	0	0	8,8	35,3
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ А	150	3,59	4,57	37,33	
Итого за завтрак 1		763.00	15.99	15.55	129.51	716.33
На весь день	Соль йодированная	5	0	0	0	0
Итого за на весь день		5.00				
Обед	САЛАТ ДЕРЕВЕНСКИЙ	58	2,52	5,52	3,42	73,2
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	179	1,94	3,09	12,09	84,19
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ (СВИНИНА)	77	9,93	23,35	10,18	278,3
	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	3,9	5,5	39,1	126,4
	ПОДЛИВ	27	0,24	1,14	2,1	20,22
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	46	2,86	0,41	22,69	100,18
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	177	0	0	9,7	38,7
	Итого за обед		714.00	21.39	39.01	99.28
Полдник	ЙОГУРТ	178	5,8	5	22	156
	БАТОН	15	1,5	0,25	12,85	59,5
	ЧАЙ С САХАРОМ А	176	0	0	8,8	35,3
Итого за полдник		369.00	7.30	5.25	43.65	250.80
Ужин 1	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	133	26,15	12,56	25,97	323,41
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	49	1	3,12	3,32	45,08
	БАТОН	21	2,02	0,34	17,24	79,97
	ЧАЙ С САХАРОМ	176	0	0	8,8	35,3
	КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ А	150	6,53	6,53	37,34	233,66

Исполнитель: _____

Шеф-повар: _____