

Меню приготавливаемых блюд

Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
11.06.2025						
Завтрак 1	КАША ПШЕННАЯ С МАСЛОМ	200	8,26	9,16	39,35	273,48
	БАТОН	45	2,5	0,42	21,42	99,17
	СЫР ПОРЦИЯМИ	13	3	3,87	0	47,47
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	193	3,09	2,61	15,15	97,18
Итого за завтрак 1		451.00	16.85	16.06	75.92	517.30
Завтрак 2	АПЕЛЬСИН	147	0,89	0,2	8,1	43
Итого за завтрак 2		147.00	0.89	0.20	8.10	43.00
На весь день	Соль йодированная	3	0	0	0	0
Итого за на весь день		3.00				
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	60	0,8	3	6,3	56,5
	УХА С КРУПОЙ РИСОВОЙ (МИНТАЙ)	200	7,76	3,84	10,48	111,2
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (СВИНИНА)	200	10,57	20,76	17,26	296,15
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	59	2,31	0,33	18,28	80,68
	КОМПОТ ЛИМОННЫЙ	180	0,09	0	11,79	49,95
Итого за обед		699.00	21.53	27.93	64.11	594.48
Полдник	КЕФИР	200	5,99	0,2	7,99	61,94
	ПРЯНИКИ	27	3,25	2,57	41,25	201,3
Итого за полдник		227.00	9.24	2.77	49.24	263.24
Ужин 1	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА	58	1,6	3	3,79	49
	ОМЛЕТ	150	8,63	10,13	5,13	164,13
	БАТОН	38	2,1	0,35	17,99	83,3
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	0,8	1	11,41	44,06
Итого за ужин 1		426.00	13.13	14.48	38.32	340.49
Итого за день		1953.00	61.64	61.44	235.69	1758.51
Среднее значение за период		1953.00	61.64	61.44	235.69	1758.51