

Меню приготавливаемых блюд

Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
12.03.2025						
Завтрак 1	ЛАПША МОЛОЧНАЯ	200	4,7	4,9	16	125,8
	БАТОН	41	2,46	0,41	21,07	97,58
	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	190	3,04	2,56	14,91	95,66
Итого за завтрак 1		476.00	15.33	16.38	52.33	419.34
Завтрак 2	МАНДАРИН	64	0,56	0,14	15,2	64
Итого за завтрак 2		64.00	0.56	0.14	15.20	64.00
На весь день	Соль йодированная	3	0	0	0	0
Итого за на весь день		3.00				
Обед	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	57	0,91	2,91	4,39	46,97
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	199	3,55	4,44	8,15	97,18
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,92	4,92	15	141,14
	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (МИНТАЙ)	80	7,1	1,6	3,9	77,4
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	48	2,24	0,32	17,76	78,4
	КОМПОТ ЛИМОННЫЙ	180	0,09	0	11,79	49,95
Итого за обед		714.00	16.81	14.19	60.99	491.04
Полдник	СНЕЖОК	179	5,6	5	22	154
	ПЕЧЕНЬЕ	16	0,03	0	23,82	96,3
Итого за полдник		195.00	5.63	5.00	45.82	250.30
Ужин 1	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	146	12,88	11,75	20,25	253,88
	СГУЩЕННОЕ МОЛОКО	28	1,99	2,37	16,3	20,37
	БАТОН	36	2,1	0,35	17,99	83,3
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,11	0,03	0,04	0,82
Итого за ужин 1		390.00	17.08	14.50	54.58	358.37
Итого за день		1842.00	55.41	50.21	228.92	1583.05
Среднее значение за период		1842.00	55.41	50.21	228.92	1583.05