

Меню приготавливаемых блюд

Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
13.03.2025						
Завтрак 1	КАША `АССОРТИ`	200	5,1	5,5	26,1	172,6
	БАТОН	43	2,39	0,4	20,46	94,76
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	14,87	98,8
Итого за завтрак 1		448.00	10.44	12.55	61.48	403.66
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	3	0	0	0	0
Итого за на весь день		3.00				
Обед	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0,9	3	3,9	47,9
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	5,17	5,54	8,54	119,82
	РИС ОТВАРНОЙ	150	3	3,3	34,05	173,7
	КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	80	10,8	15,33	0	190,25
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	47	2,26	0,32	17,89	78,96
	ПОДЛИВ	50	0,4	1,9	3,5	33,7
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	176	0,09	0,09	16,1	66,69
Итого за обед		763.00	22.62	29.48	83.98	711.02
Полдник	МОЛОКО	198	5,6	4,9	9,3	104,8
	ПРЯНИКИ	30	3,25	2,57	41,25	201,3
Итого за полдник		228.00	8.85	7.47	50.55	306.10
Ужин 1	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ЧЕСНОКОМ	60	0,69	3,07	3,16	38,02
	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	180	7,52	9,21	34,2	250,62
	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		458.00	11.11	13.63	66.76	416.00
Итого за день		2100.00	53.53	63.13	275.97	1893.08
Среднее значение за период		2100.00	53.53	63.13	275.97	1893.08