

Меню приготавливаемых блюд

Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
14.03.2025						
Завтрак 1	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ С МАСЛОМ	200	5,39	7,22	22,35	175,55
	БАТОН	39	2,44	0,41	20,88	96,69
	СЫР ПОРЦИЯМИ	13	3	3,87	0	47,47
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7
Итого за завтрак 1		452.00	14.03	14.20	58.93	420.41
Завтрак 2	ЯБЛОКО	88	0,4	0,4	9,8	47
Итого за завтрак 2		88.00	0.40	0.40	9.80	47.00
На весь день	Соль йодированная	3	0	0	0	0
Итого за на весь день		3.00				
Обед	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	58	0,8	4	3,4	57
	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ	200	2,64	3,44	11,44	87,2
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,17	3,92	14,25	127,33
	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	80	16,44	15,7	11,46	252,85
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	48	2,24	0,32	17,76	78,4
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,1	0	9,5	38,65
Итого за обед		716.00	25.39	27.38	67.81	641.43
Полдник	КЕФИР	179	5,99	0,2	7,99	61,94
	ПЕЧЕНЬЕ	26	0,03	0	23,82	96,3
Итого за полдник		205.00	6.02	0.20	31.81	158.24
Ужин 1	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА	56	1,6	3	3,79	49
	ОМЛЕТ	150	8,63	10,13	5,13	164,13
	БАТОН	29	2,1	0,35	17,99	83,3
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,04	0	9,15	36,78
Итого за ужин 1		415.00	12.37	13.48	36.06	333.21
Итого за день		1879.00	58.21	55.66	204.41	1600.29
Среднее значение за период		1879.00	58.21	55.66	204.41	1600.29