

Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
17.04.2025						
Завтрак 1	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ С МАСЛОМ	200	5,39	7,22	22,35	175,55
	БАТОН	44	2,37	0,39	20,3	93,98
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,13	0,03	0,04	1,01
Итого за завтрак 1		449.00	7.94	11.79	42.74	308.04
Завтрак 2	АПЕЛЬСИН	142	0,89	0,2	8,1	43
Итого за завтрак 2		142.00	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 ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	60	0,9	3	3,9	47,9
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	5,17	5,54	8,54	119,82
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,25	3,08	12,67	96,58
	КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	80	10,8	15,33	0	190,25
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	53	2,2	0,4	16,2	78,4
	КОМПОТ ЛИМОННЫЙ	180	0,09	0	11,79	49,95
Итого за обед		723.00	22.41	27.35	53.10	582.90
Полдник	КЕФИР	182	5,99	0,2	7,99	61,94
	ПРЯНИКИ	33	3,25	2,57	41,25	201,3
Итого за полдник		215.00	9.24	2.77	49.24	263.24
Ужин 1	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	180	7,52	9,21	34,2	250,62
	БАТОН	38	2,1	0,35	17,99	83,3
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	8,8	35,3
Итого за ужин 1		398.00	9.62	9.56	60.99	369.22
Итого за день		1930.00	50.10	51.67	214.17	1566.40
Среднее значение за период		1930.00	50.10	51.67	214.17	1566.40