

Меню приготавливаемых блюд

## Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>17.05.2024</b>						
Завтрак 1	КАША ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ	200	5,74	4,96	24,26	165,63
	БАТОН	33	2,47	0,41	21,2	98,17
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	193	3,09	2,61	15,15	97,18
Итого за завтрак 1		431.00	11.35	12.13	60.66	398.48
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,8	86
Итого за завтрак 2		200.00	1.00	0.20	19.80	86.00
На весь день	Соль йодированная	5	0	0	0	0
Итого за на весь день		5.00				
Обед	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ЧЕСНОКОМ	60	0,69	3,07	3,16	38,02
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	199	3,55	4,44	8,15	97,18
	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	53	2,78	0,4	22,06	97,39
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ИЗЮМА	180	0,34	0	14,64	58,98
Итого за обед		722.00	26.97	27.53	73.72	671.75
Полдник	ЙОГУРТ	190	5,8	5	22	156
	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	70	4,48	3,72	36,01	204,81
Итого за полдник		260.00	10.28	8.72	58.01	360.81
Ужин 1	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА	60	1,6	3	3,79	49
	ОМЛЕТ	150	8,63	10,13	5,13	164,13
	БАТОН	28	2,1	0,35	17,99	83,3
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	8,8	35,3
Итого за ужин 1		418.00	12.33	13.48	35.71	331.73
Итого за день		2036.00	61.93	62.06	247.90	1848.77
Среднее значение за период		2036.00	61.93	62.06	247.90	1848.77