

Меню приготавливаемых блюд

Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
18.04.2025						
Завтрак 1	КАША ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ	199	5,74	4,96	24,26	165,63
	БАТОН	31	1,79	0,3	15,32	70,94
	СЫР ПОРЦИЯМИ	13	3	3,87	0	47,47
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	199	3,2	2,7	15,7	100,7
Итого за завтрак 1		442.00	13.73	11.83	55.28	384.74
Завтрак 2	ЯБЛОКО	109	0,4	0,4	9,8	47
Итого за завтрак 2		109.00	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	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА	60	1,6	3	3,79	49
	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200	3,52	4,05	8,88	97,52
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	149	3,17	3,92	14,25	127,33
	ТЕФТЕЛИ 2-Й ВАРИАНТ (СВИНИНА)	80	17,92	34,44	14,56	425,64
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	52	2,24	0,32	17,76	78,4
	КОМПОТ АПЕЛЬСИНОВЫЙ	180	0,18	0	12,87	53,55
Итого за обед		721.00	28.63	45.73	72.11	831.44
Полдник	ЙОГУРТ	181	5,8	5	22	156
	БАТОН	20	1,2	0,2	10,28	47,6
	ПОВИДЛО	22	0,07	0,07	15,84	61,45
Итого за полдник		223.00	7.07	5.27	48.12	265.05
Ужин 1	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	147	12,88	11,75	20,25	253,88
	СОУС СМЕТАННЫЙ СЛАДКИЙ	50	0,6	2,2	6,1	54
	БАТОН	30	1,75	0,29	14,99	69,42
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	179	0,8	1	11,41	44,06
Итого за ужин 1		406.00	16.03	15.24	52.75	421.36
Итого за день		1904.00	65.86	78.47	238.06	1949.59
Среднее значение за период		1904.00	65.86	78.47	238.06	1949.59