

Меню приготавливаемых блюд

Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
21.04.2025						
Завтрак 1	КАША ПШЕННАЯ С МАСЛОМ	200	8,26	9,16	39,35	273,48
	БАТОН	40	2,4	0,4	20,56	95,2
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7
Итого за завтрак 1		445.00	13.91	16.41	75.66	506.88
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	3	0	0	0	0
Итого за на весь день		3.00				
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	60	0,89	4	4	58,09
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	2,16	3,44	13,44	93,6
	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ	150	5,45	10,92	20	199,96
	БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ (СВИНИНА)	80	7,13	27,85	1,09	319,02
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	48	2,3	0,33	18,27	80,64
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7	38,7
Итого за обед		718.00	17.93	46.54	66.50	790.01
Полдник	ЙОГУРТ	165	5,8	5	22	156
	БУЛОЧКА `ВЕСНУШКА `	70	5,04	4,2	38,08	212,8
Итого за полдник		235.00	10.84	9.20	60.08	368.80
Ужин 1	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ ОТВАРНОЙ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	60	0,75	3,27	3,92	48,64
	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	149	26,15	12,56	25,97	323,41
	СОУС СМЕТАННЫЙ СЛАДКИЙ	50	0,6	2,2	6,1	54
	БАТОН	34	2,1	0,35	17,99	83,3
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,11	0,03	0,04	0,82
Итого за ужин 1		473.00	29.71	18.41	54.02	510.17
Итого за день		2074.00	73.39	90.76	276.06	2261.86
Среднее значение за период		2074.00	73.39	90.76	276.06	2261.86