

Меню приготавливаемых блюд

Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
26.06.2025						
Завтрак 1	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ С МАСЛОМ	193	5,2	6,97	21,57	169,41
	БАТОН	43	2,38	0,4	20,36	94,26
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9,78	39,21
Итого за завтрак 1		441.00	7.63	11.52	51.76	340.38
Завтрак 2	ЯБЛОКО	119	0,4	0,4	9,8	47
Итого за завтрак 2		119.00	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 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
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	4,22	5,61	30,5	113,74
	КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	70	9,45	13,41	0	166,47
	ПОДЛИВ	50	0,4	1,9	3,5	33,7
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	53	2,2	0,4	16,2	78,4
	КОМПОТ АПЕЛЬСИНОВЫЙ	180	0,18	0	12,87	53,55
	Итого за обед		763.00	22.52	29.86	75.51
Полдник	КЕФИР	190	5,99	0,2	7,99	61,94
	ПЕЧЕНЬЕ	21	0,03	0	23,82	96,3
Итого за полдник		211.00	6.02	0.20	31.81	158.24
Ужин 1	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	12,88	11,75	20,25	253,88
	СОУС ФРУКТОВЫЙ ИЗ КУРАГИ	50	0,2	0	4,6	19,9
	БАТОН	37	2,1	0,35	17,99	83,3
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,11	0,03	0,04	0,82
Итого за ужин 1		417.00	15.29	12.13	42.88	357.90
Итого за день		1954.00	51.86	54.11	211.76	1517.10
Среднее значение за период		1954.00	51.86	54.11	211.76	1517.10