

Меню приготавливаемых блюд

Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
27.06.2025						
Завтрак 1	КАША `АССОРТИ`	200	5,1	5,5	26,1	172,6
	БАТОН	35	2,39	0,4	20,44	94,66
	СЫР ПОРЦИЯМИ	13	3	3,87	0	47,47
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	193	3,09	2,61	15,15	97,18
Итого за завтрак 1		441.00	13.58	12.38	61.69	411.91
Завтрак 2	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	198	0,51	0	13,2	56,3
Итого за завтрак 2		198.00	0.51		13.20	56.30
На весь день	Соль йодированная	3	0	0	0	0
Итого за на весь день		3.00				
Обед	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА С ЯЙЦОМ	59	3	4,5	4,12	69
	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200	3,52	4,05	8,88	97,52
	СВИНИНА ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	181	9,29	21,95	5,61	260,32
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	44	2,24	0,32	17,76	78,4
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	180	0,09	0,09	16,1	66,69
Итого за обед		664.00	18.14	30.91	52.47	571.93
Полдник	ЙОГУРТ	179	5,8	5	22	156
	ПРЯНИКИ	45	3,25	2,57	41,25	201,3
Итого за полдник		224.00	9.05	7.57	63.25	357.30
Ужин 1	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,17	3,92	14,25	127,33
	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	80	16,44	15,7	11,46	252,85
	БАТОН	30	1,8	0,3	15,42	71,4
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	181	0,04	0	9,15	36,78
Итого за ужин 1		441.00	21.45	19.92	50.28	488.36
Итого за день		1971.00	62.73	70.78	240.89	1885.80
Среднее значение за период		1971.00	62.73	70.78	240.89	1885.80