

Меню приготавливаемых блюд
Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
27.06.2025						
Завтрак 1	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	149	12,88	11,75	20,25	253,88
	СГУЩЕННОЕ МОЛОКО	46	3,39	4,04	27,77	34,7
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	10	0,1	8,3	0,1	75
	БАТОН	33	2,47	0,41	21,2	98,17
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	199	3,2	2,7	15,7	100,7
Итого за завтрак 1		437.00	22.04	27.20	85.02	562.45
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,8	86
	ЯБЛОКО	1/2 шт	0,4	0,4	9,8	47
Итого за завтрак 2		242.00	1.40	0.60	29.60	133.00
На весь день	Соль йодированная	3	0	0	0	0
Итого за на весь день		3.00				
Обед	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ ОТВАРНОЙ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	50	0,63	2,73	3,27	40,53
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200	3,55	4,44	8,15	97,18
	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	135	3,38	4,76	33,84	109,38
	КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	5,66	5,66	32,36	202,51
	ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ	77	14,39	13,74	10,03	221,24
	ПОДЛИВ	29	0,24	1,14	2,1	20,22
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	47	2,82	0,4	22,36	98,7
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7	38,7
Итого за обед		848.00	30.67	32.87	121.81	828.46
Полдник	КЕФИР	214	5,99	0,2	7,99	61,94
	ПЕЧЕНЬЕ	2шт	0,03	0	25,65	103,71
Итого за полдник		242.00	6.02	0.20	33.64	165.65
Ужин 1	КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ порция	59	1,32	0,24	6,7	34,8
	РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ	199	1,89	5,97	15,77	124,44
	БАТОН	34	2,38	0,4	20,39	94,41
	ЧАЙ С САХАРОМ	179	0	0	8,8	35,3
Итого за ужин 1		471.00	5.59	6.61	51.66	288.95
Итого за день		2243.00	65.72	67.48	321.73	1978.51
Среднее значение за период		2243.00	65.72	67.48	321.73	1978.51