

Меню приготавливаемых блюд
Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
27.06.2025						
Завтрак 1	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ С МАСЛОМ	193	5,2	6,97	21,57	169,41
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7
	КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ диета гр.акварельки, звездочки	180	6,74	7,56	44,36	272,71
	ЧАЙ С САХАРОМ диета гр.акварельки, песенка	180	0	0	8,8	35,3
	ХЛЕБ РЖАНОЙ диета гр.акварельки, звездочки	40	2,2	0,4	16,2	78,4
Итого за завтрак 1		823.00	18.89	22.03	119.53	753.52
Завтрак 2	ЯБЛОКО	99	0,4	0,4	9,7	46,53
Итого за завтрак 2		99.00	0.40	0.40	9.70	46.53
На весь день	Соль йодированная	3	0	0	0	0
Итого за на весь день		3.00				
Обед	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	56	0,93	4,73	2,83	53,2
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	200	2,88	2,29	15,36	93,6
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,17	3,92	14,25	127,33
	ЗРАЗЫ ИЗ СВИНИНЫ	80	5,83	17,37	9,03	212,46
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,32	58,8
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7	38,7
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ вегет. диета гр.акварельки	200	1,78	2,22	10,01	89,56
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ПО-УЗБЕКСКИ диета гр.акварельки, звездочки	200	11,88	12,82	24,71	262,35
Итого за обед		1096.00	28.15	43.59	99.21	936.00
Полдник	КЕФИР	181	5,42	0,18	7,23	56,06
	БУЛОЧКА `ВЕСНУШКА `	70	5,04	4,2	38,08	212,8
	ЧАЙ С САХАРОМ диета гр.акварельки	200	0	0	9,78	39,21
	ХЛЕБ РЖАНОЙ диета гр.акварельки, звездочки	30	1,68	0,24	13,32	58,8
	ПЕЧЕНЬЕ диета гр.акварельки, звездочки	20	0,02	0	15,88	64,2
Итого за полдник		501.00	12.16	4.62	84.29	431.07
Ужин 1	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	60	1,05	9,92	7,71	124,32
	ОМЛЕТ	150	8,63	10,13	5,13	164,13
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,32	58,8
	БАТОН	34	2,04	0,34	17,48	80,92
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	8,8	35,3
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ диета гр.акварельки	150	5,56	4,85	33,71	208,94
	МЯСО ОТВАРНОЕ (СВИНИНА) диета гр.акварельки	80	4,02	28,65	0	245,51
Итого за ужин 1		684.00	22.98	54.13	86.15	917.92
Итого за день		3206.00	82.58	124.77	398.88	3085.04
Итого за день без диеты		1926	48,7	68,03	222,11	1730,06