

Меню приготавливаемых блюд
Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
30.06.2025						
Завтрак 1	КАША РИСОВАЯ С МАСЛОМ	200	4,87	5,3	25,56	168,96
	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 РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ диета гр.акварельки	150	3,58	4,56	37,39	204,34
	ХЛЕБ РЖАНОЙ диета гр.акварельки	50	2,79	0,4	20,2	98
	ЧАЙ С САХАРОМ диета гр.акварельки, песенка	200	0	0	9,78	39,21
Итого за завтрак 1		830.00	15.99	17.36	121.53	708.21
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,8	86
	ЯБЛОКО диета гр. Песенка	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за завтрак 2		300.00	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 `СТЕПНОЙ` ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	60	2,14	6,05	4,66	81,18
	СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ	200	3,68	4,16	16,64	119,2
	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	2,71	2,9	15,22	98,98
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ (СВИНИНА)	80	9,93	23,35	10,18	278,3
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	29	1,62	0,23	12,88	56,84
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7	38,7
	СУП РИСОВЫЙ вегет. диета гр.акварельки	200	1,87	3,92	8,16	75,76
	ПЛОВ С МЯСОМ диета гр.акварельки	200	27,07	22,67	47,59	502,67
Итого за обед		1099.00	49.02	63.28	125.03	1251.63
Полдник	МОЛОКО	197	5,52	4,83	9,16	103,23
	ПРЯНИКИ	62	3,66	2,9	46,5	226,92
	ЧАЙ С САХАРОМ диета гр.акварельки, песенка	200	0	0	9,78	39,21
	ХЛЕБ РЖАНОЙ диета гр.акварельки	32	1,79	0,26	14,21	62,72
	ХЛЕБЦЫ диета гр.акварельки	18	1,42	0,25	14,74	66,96
Итого за полдник		509.00	12.39	8.24	94.39	499.04
Ужин 1	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ ОТВАРНОЙ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	60	0,75	3,27	3,92	48,64
	СЫРНИКИ С ИЗЮМОМ	149	17,68	14,03	29,57	311,58
	СОУС СМЕТАННЫЙ	50	0,6	2,2	2,3	38,5
	БАТОН	36	2,16	0,36	18,5	85,68
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	0,8	1	11,41	44,06
	ЧАЙ С САХАРОМ диета гр.акварельки, песенка	180	0	0	8,8	35,3
	СВИНИНА ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ диета гр.акварельки	200	10,21	24,13	6,17	286,21
	ХЛЕБ РЖАНОЙ диета гр.акварельки	30	1,68	0,24	13,32	58,8
Итого за ужин 1		885.00	33.88	45.23	93.99	908.77
Итого за день		3626.00	112.68	134.71	464.54	3500.65
Итого за день без диеты		2066	61,87	77,88	264,6	1984,47