

Меню приготавливаемых блюд

Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
12.05.2025						
Завтрак 1	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	160	4.53	4.22	26.05	159.98
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (40 гр)	40	5.08	4.36	0.3	62.8
	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 ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ диета гр.акварельки	180	7.84	7.84	44.81	280.39
	ЧАЙ С САХАРОМ диета гр.акварельки, песенка	180	0	0	8.8	35.3
	ХЛЕБ РЖАНОЙ диета гр.акварельки	40	2.2	0.4	16.2	78.4
Итого за завтрак 1		830.00	24.40	23.92	124.76	814.57
Завтрак 2	ЯБЛОКО	103	0.41	0.41	10.09	48.41
Итого за завтрак 2		103.00	0.41	0.41	10.09	48.41
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
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	2.16	3.44	13.44	93.6
	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ (2 вариант)	150	3.07	4.16	27.65	136.8
	БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ (СВИНИНА)	75	6.68	26.11	1.02	299.08
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	31	1.74	0.25	13.76	60.76
	БАТОН	20	1.2	0.2	10.28	47.6
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9.7	38.7
	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ вегет. диета гр.акварельки	200	2	2.64	10.98	88.74
Итого за обед		916.00	17.75	39.80	90.73	813.18
Полдник	МОЛОКО	200	5.6	4.9	9.3	104.8
	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	3.2	2.66	25.72	146.29
	ЧАЙ С САХАРОМ диета гр.акварельки, песенка	200	0	0	9.78	39.21
	ХЛЕБ РЖАНОЙ диета гр.акварельки	30	1.68	0.24	13.32	58.8
	ПЕЧЕНЬЕ диета гр.акварельки	20	0.02	0	15.88	64.2
Итого за полдник		500.00	10.50	7.80	74.00	413.30
Ужин 1	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	60	0.7	3.05	10.38	63
	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	150	26.15	12.56	25.97	323.41
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	30	0.6	1.87	1.99	27.05
	БАТОН	35	2.1	0.35	17.99	83.3
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0.11	0.03	0.04	0.82
	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		685.00	41.55	42.23	75.86	842.59
Итого за день		3037.00	94.61	114.16	375.44	2932.05
Итого за день без диеты		1957	68.98	78.67	236.18	1942.01