

Меню приготавливаемых блюд

Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
13.05.2025						
Завтрак 1	КАША ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ	194	5.57	4.81	23.53	160.66
	БАТОН	26	1.56	0.26	13.36	61.88
	СЫР ПОРЦИЯМИ	13	3	3.87	0	47.47
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	0.8	1	11.41	44.06
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ диета гр.акварельки	150	3.59	4.57	37.33	204.35
	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		783.00	16.72	14.91	110.63	632.12
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 ИЗ МОРКОВИ ОТВАРНОЙ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	60	0.75	3.27	3.92	48.64
	ЩИ	200	2.32	3.28	4.16	55.2
	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	3.9	5.5	39.1	126.4
	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА СВИНИНЫ	80	7.89	7.89	3.19	136
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	29	1.62	0.23	12.88	56.84
	БАТОН	35	2.1	0.35	17.99	83.3
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0.18	0.09	13.96	57.15
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ диета гр.акварельки	200	3.67	3.27	6.24	85.2
Итого за обед		934.00	22.43	23.88	101.44	648.73
Полдник	КЕФИР	200	5.99	0.2	7.99	61.94
	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	70	4.59	8.62	38.82	250.49
	ЧАЙ С САХАРОМ диета гр.акварельки	200	0	0	9.78	39.21
	ХЛЕБ РЖАНОЙ диета гр.акварельки	32	1.76	0.32	12.96	62.72
	ХЛЕБЦЫ диета гр.акварельки	18	1.42	0.25	14.74	66.96
Итого за полдник		520.00	13.76	9.39	84.29	481.32
Ужин 1	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	60	2.82	11.6	4.18	133.07
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.17	3.92	14.25	127.33
	СУФЛЕ РЫБНОЕ	80	3.66	4.1	2.7	102.35
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	29	1.62	0.23	12.88	56.84
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0.04	0	9.15	36.78
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ диета гр.акварельки	150	2.92	4.92	15	141.14
	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ диета гр.акварельки	80	12.19	7.43	3.75	131.15
	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ диета гр.акварельки	60	0.9	3	3.9	47.9
Итого за ужин 1		789.00	27.32	35.20	65.81	776.56
Итого за день		3329.00	81.63	83.98	391.77	2671.73

Итого за день без диеты	1919	48.91	56.15	247.03	1647.2
-------------------------	------	-------	-------	--------	--------