

Меню приготавливаемых блюд
Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
13.03.2025						
Завтрак 1	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	12.88	11.75	20.25	253.88
	СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0.36	1.32	1.37	23.1
	БАТОН	35	2.1	0.35	17.99	83.3
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0.05	4.15	0.05	37.5
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0.11	0.03	0.04	0.82
Итого за завтрак 1		400.00	15.50	17.60	39.70	398.60
Завтрак 2	АПЕЛЬСИН	100	0.89	0.2	8.1	43
	ЯБЛОКО диета гр.песенка	100	0.4	0.4	9.8	47
Итого за завтрак 2		200.00	1.29	0.60	17.90	90.00
На весь день	Соль йодированная	3	0	0	0	0
Итого за на весь день		3.00				
Обед	САЛАТ `ЗДОРОВЬЕ`	57	0.91	1.94	3.88	35.34
	СУП `ВОЛНА` С МЯСОМ ПТИЦЫ	200	4.03	6.11	18.13	186.6
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	4.22	5.61	30.5	113.74
	КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	79	10.67	15.14	0	187.87
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2.79	0.4	20.2	98
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9.7	38.7
Итого за обед		716.00	22.62	29.20	82.41	660.25
Полдник	КЕФИР	200	5.99	0.2	7.99	61.94
	ПЕЧЕНЬЕ	25	0.03	0	19.85	80.25
	БАТОН	31	1.86	0.31	15.93	73.78
Итого за полдник		256.00	7.88	0.51	43.77	215.97
Ужин 1	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ЧЕСНОКОМ	60	0.69	3.07	3.16	38.02
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3.25	3.08	12.67	96.58
	ПУДИНГ ИЗ СВИНИНЫ	70	13.25	27.84	0.78	292.75
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	29	1.62	0.23	12.88	56.84
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	8.8	35.3
Итого за ужин 1		489.00	18.81	34.22	38.29	519.49
Итого за день		2064.00	66.10	82.13	222.07	1884.31
Итого за день без диеты		1964	65.7	81.73	212.27	1837.31