

14.05.2025

Меню приготавливаемых блюд

Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
15.05.2025						
Завтрак 1	КАША "АССОРТИ"	200	5.1	5.5	26.1	172.6
	БАТОН	25	1.5	0.25	12.85	59.5
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0.05	4.15	0.05	37.5
	КАКАО С МОЛОКОМ	191	2.77	2.39	14.2	94.35
	КАША "ДРУЖБА" НА ВОДЕ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ диета гр.акварельки	180	2.77	5.54	23.4	155.08
	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		821.00	14.39	18.23	101.60	632.73
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 ОТВАРНОГО КАРТОФЕЛЯ, МОРКОВИ С РЕПЧАТЫМ ЛУКОМ. СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ И РАСТИТЕЛЬНОМ	60	1	5.9	4.9	82.8
	СУП-ПЮРЕ ИЗ КУРЫ	200	6.8	8.4	8.5	147.5
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3.25	3.08	12.67	96.58
	БИТОЧКИ ИЗ КУР	77	8.85	8.37	12.99	169.49
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.68	0.24	13.32	58.8
	БАТОН	20	1.2	0.2	10.28	47.6
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0.18	0.09	13.96	57.15
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ диета гр.акварельки	200	5.17	5.54	8.54	119.82
	КУРЫ ОТВАРНЫЕ ИЗМЕЛЬЧЕННЫЕ диета гр.акварельки	80	17.8	11.33	0	185.72
Итого за обед		997.00	45.93	43.15	85.16	965.46
Полдник	КЕФИР	190	5.69	0.19	7.59	58.84
	ПРЯНИКИ	31	1.83	1.45	23.25	113.46
	БАТОН	31	1.86	0.31	15.93	73.78
	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		502.00	12.56	2.52	84.25	414.97
Ужин 1	СВЕКЛА ПОРЦИЯМИ	60	0.9	0.06	5.28	25.2
	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	180	7.52	9.21	34.2	250.62
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.12	0.16	8.8	39.2
	БАТОН	35	2.1	0.35	17.99	83.3
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0.04	0	9.15	36.78
	РАГУ ОВОЩНОЕ С КУРОЙ диета гр.акварельки	200	14.35	13.39	17.37	248
Итого за ужин 1		675.00	26.03	23.17	92.79	683.10
Итого за день		3298.00	100.31	87.67	393.40	2829.26
Итого за день без диеты		2068	54.44	50.5	271.81	1791.05