

Меню приготавливаемых блюд

Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценност ь
			Белки	Жиры	Углеводы	
16.05.2025						
Завтрак 1	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ С МАСЛОМ	200	5.39	7.22	22.35	175.55
	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 ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ диета гр.акварельки	180	6.74	7.56	44.36	272.71
	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	19.08	22.28	120.31	759.66
Завтрак 2	ЯБЛОКО	84	0.34	0.34	8.23	39.48
Итого за завтрак 2		84.00	0.34	0.34	8.23	39.48
На весь день	Соль йодированная	3	0	0	0	0
Итого за на весь день		3.00				
Обед	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	60	1	5.07	3.03	57
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	200	2.88	2.29	15.36	93.6
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.17	3.92	14.25	127.33
	ЗРАЗЫ ИЗ СВИНИНЫ	80	5.83	17.37	9.03	212.46
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.68	0.24	13.32	58.8
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9.7	38.7
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ вегет. диета гр.акварельки	200	1.78	2.22	10.01	89.56
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ПО-УЗБЕКСКИ диета гр.акварельки	200	11.88	12.82	24.71	262.35
Итого за обед		1100.00	28.22	43.93	99.41	939.80
Полдник	МОЛОКО	199	5.57	4.88	9.25	104.28
	БУЛОЧКА `ВЕСНУШКА `	70	5.04	4.2	38.08	212.8
	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		519.00	12.31	9.32	86.31	479.29
Ужин 1	САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ	60	3.18	10.23	9.34	141.92
	ОМЛЕТ	150	8.63	10.13	5.13	164.13
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	21	1.18	0.17	9.32	41.16
	БАТОН	35	2.1	0.35	17.99	83.3
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	8.8	35.3
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ диета гр.акварельки	150	5.56	4.85	33.71	208.94
	МЯСО ОТВАРНОЕ (СВИНИНА) диета гр.акварельки	80	4.02	28.65	0	245.51
Итого за ужин 1		676.00	24.67	54.38	84.29	920.26
Итого за день		3212.00	84.62	130.25	398.55	3138.49
Итого за день без диеты		1932	50.74	73.51	221.78	1783.51