

## Меню приготавливаемых блюд

Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
19.05.2025						
Завтрак 1	КАША РИСОВАЯ С МАСЛОМ	200	4.87	5.3	25.56	168.96
	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 РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ диета гр.акварельки	150	3.58	4.56	37.39	204.34
	ХЛЕБ РЖАНОЙ диета гр.акварельки	50	2.79	0.4	20.2	98
	ЧАЙ С САХАРОМ диета гр.акварельки, песенка	200	0	0	9.78	39.21
Итого за завтрак 1		830.00	15.99	17.36	121.53	708.21
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 `СТЕПНОЙ` ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	57	2.03	5.75	4.43	77.12
	СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ	200	3.68	4.16	16.64	119.2
	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	145	2.62	2.8	14.71	95.68
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ (СВИНИНА)	80	9.93	23.35	10.18	278.3
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.68	0.24	13.32	58.8
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9.7	38.7
	СУП РИСОВЫЙ вегет. диета гр.акварельки	200	1.87	3.92	8.16	75.76
	ПЛОВ С МЯСОМ диета гр.акварельки	200	27.07	22.67	47.59	502.67
Итого за обед		1092.00	48.88	62.89	124.73	1246.23
Полдник	МОЛОКО	200	5.6	4.9	9.3	104.8
	ПРЯНИКИ	62	3.66	2.9	46.5	226.92
	ЧАЙ С САХАРОМ диета гр.акварельки, песенка	200	0	0	9.78	39.21
	ХЛЕБ РЖАНОЙ диета гр.акварельки	32	1.79	0.26	14.21	62.72
	ХЛЕБЦЫ диета гр.акварельки	18	1.42	0.25	14.74	66.96
Итого за полдник		512.00	12.47	8.31	94.53	500.61
Ужин 1	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ ОТВАРНОЙ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0.75	3.27	3.92	48.64
	СЫРНИКИ С ИЗЮМОМ	150	17.8	14.12	29.77	313.67
	СОУС СМЕТАННЫЙ	50	0.6	2.2	2.3	38.5
	БАТОН	35	2.1	0.35	17.99	83.3
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	0.8	1	11.41	44.06
	ЧАЙ С САХАРОМ диета гр.акварельки	180	0	0	8.8	35.3
	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		885.00	33.94	45.31	93.68	908.48
Итого за день		3622.00	112.68	134.47	464.07	3496.53
Итого за день без диеты		2062	61.87	77.64	264.13	1980.35