

Меню приготавливаемых блюд

Категория: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
12.03.2025						
Завтрак 1	КАША МАННАЯ С МАСЛОМ	150	4.57	4.3	18.77	130.88
	БАТОН	22	1.32	0.22	11.31	52.36
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0.05	4.15	0.05	37.5
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2.88	2.43	14.13	90.63
	КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ диета гр.волшебники, звоночки	150	6.53	6.53	37.34	233.66
	ЧАЙ С САХАРОМ диета гр.волшебники	180	0	0	8.8	35.3
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА диета гр.звоночки	180	0.11	0.03	0.04	0.82
Итого за завтрак 1		867.00	15.46	17.66	90.44	581.15
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	179	0.9	0.18	17.71	76.97
	ЯБЛОКО	85	0.36	0.36	8.32	39.95
Итого за завтрак 2		264.00	1.26	0.54	26.03	116.92
На весь день	Соль йодированная	3	0	0	0	0
Итого за на весь день		3.00				
Обед	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	36	0.58	1.84	2.77	29.66
	УХА С КРУПОЙ РИСОВОЙ	180	6.98	3.46	9.43	100.08
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (СВИНИНА)	160	8.46	16.61	13.81	236.92
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.12	0.16	8.8	39.2
	БАТОН	20	1.2	0.2	10.28	47.6
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0	0	8.08	32.25
Итого за обед		566.00	18.34	22.27	53.17	485.71
Полдник	МОЛОКО	173	4.84	4.24	8.04	90.65
	ВАТРУШКА СО СМЕТАНОЙ	50	3.31	6.84	21.51	173.57
	ЧАЙ С САХАРОМ диета гр.волшебники	180	0	0	8.8	35.3
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА диета гр. звоночки	180	0.11	0.03	0.04	0.82
	БАТОН диета гр.волшебники, звоночки	20	1.2	0.2	10.28	47.6
Итого за полдник		603.00	9.46	11.31	48.67	347.94
Ужин 1	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	40	0.7	6.61	5.14	82.88
	ОМЛЕТ	150	8.63	10.13	5.13	164.13
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.12	0.16	8.8	39.2
	БАТОН	25	1.5	0.25	12.85	59.5
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0.11	0.03	0.04	0.82
	РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ диета гр.волшебники, звоночки	160	1.51	4.78	12.62	99.55
Итого за ужин 1		575.00	13.57	21.96	44.58	446.08
Итого за день		2878.00	58.09	73.74	262.89	1977.80
Итого за день без диеты		1828	48.63	62.17	184.97	1524.75