



Меню приготавливаемых блюд  
 Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
01.04.2025						
Завтрак 1	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ С МАСЛОМ	200	5,39	7,22	22,35	175,55
	БАТОН	28	1,5	0,25	12,85	59,5
	СЫР ПОРЦИЯМИ	10	2,31	2,98	0	36,52
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	8,8	35,3
Итого за завтрак 1		424.00	9.20	10.45	44.00	306.87
Завтрак 2	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за завтрак 2		100.00	0.40	0.40	9.80	47.00
На весь день	Соль йодированная	5	0	0	0	0
Итого за на весь день		5.00				
Обед	САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ	60	3,18	10,23	9,34	141,92
	БОРЩ С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	200	4,2	5,36	12,42	123,24
	КУРИНАЯ ПОДЛИВА	80	14,14	11,4	3,63	173,25
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	4,22	5,61	30,5	113,74
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,32	58,8
	БАТОН	35	2,1	0,35	17,99	83,3
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	180	0,09	0,09	16,1	66,69
Итого за обед		736.00	29.61	33.28	103.30	760.94
Полдник	СНЕЖОК	200	5,6	5	22	154
	ПРЯНИКИ	30	1,77	1,4	22,5	109,8
Итого за полдник		235.00	7.37	6.40	44.50	263.80
Ужин 1	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ (2 вариант)	150	3,07	4,16	27,65	136,8
	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	74	7,1	1,6	3,9	77,4
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	1,68	0,24	13,32	58,8
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,04	0	9,15	36,78
	Итого за ужин 1		442.00	11.89	6.00	54.02
Итого за день		1942.00	58.47	56.53	255.62	1688.39
Среднее значение за период		1942.00	58.47	56.53	255.62	1688.39