



Меню приготавливаемых блюд  
Категория: Сад

| Прием пищи                 | Наименование блюда                                 | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Эн.ценность |
|----------------------------|--|-----------|------------------|-------|----------|-------------|
|                            |  |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |             |
| 02.04.2025                 |  |           |                  |       |          |             |
| Завтрак 1                  | ПАПША МОЛОЧНАЯ                                     | 198       | 4,7              | 4,9   | 16       | 125,8       |
|                            | БАТОН  | 25        | 1,5              | 0,25  | 12,85    | 59,5        |
|                            | МАСЛО ПОРЦИЯМИ                                     | 5         | 0,05             | 4,15  | 0,05     | 37,5        |
|                            | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (20 гр)                              | 20        | 2,59             | 2,29  | 0,2      | 31,5        |
|                            | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК                                   | 199       | 3,2              | 2,7   | 15,7     | 100,7       |
| Итого за завтрак 1         |  | 447.00    | 12.04            | 14.29 | 44.80    | 355.00      |
| Завтрак 2                  | АПЕЛЬСИН   | 112       | 0,89             | 0,2   | 8,1      | 43          |
| Итого за завтрак 2         |  | 112.00    | 0.89             | 0.20  | 8.10     | 43.00       |
| На весь день               | Соль йодированная                                  | 3         | 0                | 0     | 0        | 0           |
| Итого за на весь день      |  | 3.00      |                  |       |          |             |
| Обед                       | ИКРА КАБАЧКОВАЯ<br>КОНСЕРВИРОВАННАЯ                | 57        | 1,1              | 5,3   | 4,6      | 71,4        |
|                            | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С<br>КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ       | 199       | 3,65             | 5,19  | 10,76    | 102,8       |
|                            | РИС ОТВАРНОЙ                                       | 150       | 3                | 3,3   | 34,05    | 173,7       |
|                            | ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ<br>НАТУРАЛЬНЫЙ                      | 78        | 17,47            | 14,36 | 7,35     | 228,56      |
|                            | ПОДЛИВ   | 50        | 0,4              | 1,9   | 3,5      | 33,7        |
|                            | ХЛЕБ РЖАНОЙ  | 32        | 1,68             | 0,24  | 13,32    | 58,8        |
|                            | БАТОН  | 20        | 1,2              | 0,2   | 10,28    | 47,6        |
|                            | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ<br>СУХОФРУКТОВ                     | 180       | 0                | 0     | 9,7      | 38,7        |
|                            | Итого за обед                                      |           | 766.00           | 28.50 | 30.49    | 93.56       |
| Полдник                    | МОЛОКО   | 200       | 5,6              | 4,9   | 9,3      | 104,8       |
|                            | ПЕЧЕНЬЕ  | 30        | 0,03             | 0     | 23,82    | 96,3        |
| Итого за полдник           |  | 230.00    | 5.63             | 4.90  | 33.12    | 201.10      |
| Ужин 1                     | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ ОТВАРНОЙ<br>С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ | 60        | 0,75             | 3,27  | 3,92     | 48,64       |
|                            | СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА                                 | 147       | 26,15            | 12,56 | 25,97    | 323,41      |
|                            | СОУС ФРУКТОВЫЙ ИЗ КУРАГИ                           | 60        | 0,24             | 0     | 5,52     | 23,88       |
|                            | БАТОН  | 35        | 2,1              | 0,35  | 17,99    | 83,3        |
|                            | ЧАЙ БЕЗ САХАРА                                     | 180       | 0,11             | 0,03  | 0,04     | 0,82        |
| Итого за ужин 1            |  | 482.00    | 29.35            | 16.21 | 53.44    | 480.05      |
| Итого за день              |  | 2040.00   | 76.41            | 66.09 | 233.02   | 1834.41     |
| Среднее значение за период |  | 2040.00   | 76.41            | 66.09 | 233.02   | 1834.41     |