



Меню приготавливаемых блюд

Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценност ь
			Белки	Жиры	Углеводы	
11.06.2025						
Завтрак 1	ЛАПША МОЛОЧНАЯ	196	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 (40 гр)	40	5,08	4,36	0,3	62,8
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	196	3,2	2,7	15,7	100,7
Итого за завтрак 1		462.00	14.53	16.36	44.90	386.30
Завтрак 2	АПЕЛЬСИН	115	0,89	0,2	8,1	43
Итого за завтрак 2		115.00	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	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1	4,1	4,5	58,9
	БОРЩ С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	198	4,2	5,36	12,42	123,24
	ПЛОВ С МЯСОМ	200	27,07	22,67	47,59	502,67
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	31	1,68	0,24	13,32	58,8
	БАТОН	20	1,2	0,2	10,28	47,6
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ЯБЛОК	180	0	0	14,49	58,32
Итого за обед		689.00	35.15	32.57	102.60	849.53
Полдник	ПЕЧЕНЬЕ	40	0,04	0	31,76	128,4
Итого за полдник		40.00	0.04		31.76	128.40
Ужин 1	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ ОТВАРНОЙ С	60	0,75	3,27	3,92	48,64
	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	144	26,15	12,56	25,97	323,41
	СГУЩЕННОЕ МОЛОКО	26	1,99	2,37	16,3	20,37
	БАТОН	33	2,1	0,35	17,99	83,3
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,46	0	11,88	50,67
Итого за ужин 1		443.00	31.45	18.55	76.06	526.39
Итого за день		1752.00	82.06	67.68	263.42	1933.62
Среднее значение за период		1752.00	82.06	67.68	263.42	1933.62