

1452

Меню приготавливаемых блюд
Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	ЯСЛИ	САД	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углевод.	
15.04.2025							
Завтрак 1	КАША КУКУРУЗНАЯ	150	201	4.41	5.78	21.57	155.9
	МОЛОЧНАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ						
	БАТОН	31	36	1.8	0.3	15.42	71.4
	СЫР ПОРЦИЯМИ	8	13	3	3.87	0	47.47
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	180	0.8	0.99	11.35	43.82
Итого за завтрак 1		369.00	430.00	10.01	10.94	48.34	318.59
Завтрак 2	ЧАЙ С САХАРОМ(смешарики)		180	0	0	8.8	35.3
	СОК (фруктовый/овощной)	200	200	1	0.2	19.8	86
Итого за завтрак 2		200.00	380.00	1.00	0.20	28.60	121.30
На весь день	Соль иодированная	3	3	0	0	0	0
Итого за на весь день		3.00	3.00				
Обед	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ ОТВАРНОЙ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	40	60	0.75	3.27	3.92	48.64
	ЩИ	180	200	2.32	3.28	4.16	55.2
	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	110	150	3.9	6.5	39.1	126.4
	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА СВИНИНЫ	60	80	7.89	7.89	3.19	136
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	36	1.89	0.27	14.98	66.15
	БАТОН	15	21	1.83	0.17	8.79	40.68
	ЧАЙ С САХАРОМ(смешарики)		180	0	0	8.8	35.3
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	180	0.18	0.08	13.96	57.15
	Итого за обед		575.00	907.00	17.56	20.47	96.90
Полдник	КЕФИР	184	204	6.11	0.2	8.15	63.18
	БАТОН	15	21	1.05	0.18	8.99	41.85
	ПЕЧЕНЬЕ	27	27	0.03	0	21.44	86.87
Итого за полдник		226.00	282.00	7.19	0.38	38.58	191.50
Ужин 1	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	40	60	0.9	3	3.9	47.9
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	150	3.17	3.92	14.25	127.33
	СУФЛЕ РЫБНОЕ	60	80	3.66	4.1	2.7	102.36
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	24	1.25	0.18	9.99	44.1
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150	180	0.04	0	9.15	36.78
	Итого за ужин 1		380.00	494.00	8.03	11.20	38.98
Итого за день		1763.00	2466.00	46.15	43.15	252.41	1595.17
Среднее значение за период		1763.00	2466.00	46.15	43.15	252.41	1595.17
ДИЕТА гр СМЕШАРИКИ							