



Меню приготавливаемых блюд
Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценн ость
			Белки	Жиры	Угледо ды	
20.05.2024г.						
Завтрак 1	КАША РИСОВАЯ С МАСЛОМ	200	4,86	5,3	25,56	168,96
	БАТОН	35	2,67	0,35	17,96	91,69
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7
Итого за завтрак 1		440.00	10.78	12.50	59.27	398.85
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,79	86
	ГРУША	160	0,62	0,49	16,49	75,18
Итого за завтрак 2		360.00	1.62	0.69	36.28	161.18
На весь день	Соль йодированная	5	0	0	0	0
Итого за на весь день		5.00				
Обед	САЛАТ 'СТЕПНОЙ' ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	60	2,14	6,05	4,66	81,18
	СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ	200	3,68	4,16	16,64	119,2
	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	2,71	2,9	15,22	98,98
	ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ	80	18,27	21,24	7,57	297,15
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2,47	0,45	18,23	88,2
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	180	0,09	0,09	16,1	66,69
Итого за обед		715.00	29.36	34.89	78.42	751.40
Полдник	МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8
	ПРЯНИКИ	55	3,25	2,57	41,25	201,3
Итого за полдник		255.00	8.85	7.47	50.55	306.10
Ужин	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ ОТВАРНОЙ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0,75	3,27	3,92	48,64
	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	150	26,15	12,56	25,97	323,41
	СГУЩЕННОЕ МОЛОКО	30	1,99	2,37	16,3	20,37
	БАТОН	35	2,67	0,35	17,95	91,69
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,12	0,03	0,04	0,91
Итого за ужин		455.00	31.68	18.58	64.18	485.02
Итого за день		2230.00	82.29	74.13	288.70	2102.55