



Меню приготавливаемых блюд
Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
09.07.2025						
Завтрак 1	ЛАПША МОЛОЧНАЯ	180	4,23	4,41	14,4	113,22
	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	180	2,88	2,43	14,13	90,63
Итого за завтрак 1		430.00	13.74	15.60	41.73	363.65
Завтрак 2	АПЕЛЬСИН	121	0,89	0,2	8,1	43
Итого за завтрак 2		121.00	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 'ДЕТСКИЕ ГОДЫ'	60	0,9	6,02	2,63	68,47
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200	3,55	4,44	8,15	97,18
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,92	4,92	15	141,14
	РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ	80	2,51	2,74	2,29	92,57
	МАРИНАД ОВОЩНОЙ С ТОМАТОМ	50	0,6	4,9	4,6	65,1
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,32	58,8
	БАТОН	20	1,2	0,2	10,28	47,6
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7	38,7
Итого за обед		770.00	13.36	23.46	65.97	609.56
Полдник	МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8
	ПЕЧЕНЬЕ	28	0,03	0	22,23	89,88
Итого за полдник		228.00	5.63	4.90	31.53	194.68
Ужин 1	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	60	0,89	3	11,1	75,8
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	139	12,02	10,96	18,89	236,84
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	30	0,6	1,87	1,99	27,05
	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		444.00	15.72	16.21	50.01	423.81
Итого за день		1996.00	49.34	60.37	197.34	1634.70