



Меню приготавливаемых блюд
Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
11.07.2025						
Завтрак 1	КАША МАННАЯ С МАСЛОМ	200	6,09	5,73	25,03	174,51
	БАТОН	30	1,8	0,3	15,42	71,4
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	КАКАО НА МОЛОКЕ	200	3,14	3,46	15,02	99,58
Итого за завтрак 1		435.00	11.08	13.64	55.52	382.99
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,8	86
Итого за завтрак 2		200.00	1.00	0.20	19.80	86.00
На весь день	Соль йодированная	3	0	0	0	0
Итого за на весь день		3.00				
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	60	1	4	4,9	59,7
	ЩИ СО СМЕТАНОЙ	200	3,27	3,97	6,24	81,27
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,59	4,57	37,33	204,35
	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80	11,39	9,6	5,9	163
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,8	0,4	22,2	98
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,11	0	10,56	42,94
Итого за обед		740.00	22.16	22.54	87.13	649.26
Полдник	МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8
	ПЕЧЕНЬЕ	30	0,03	0	23,82	96,3
	БАТОН	20	1,2	0,2	10,28	47,6
Итого за полдник		250.00	6.83	5.10	43.40	248.70
Ужин 1	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	37	1,1	5,3	4,6	71,4
	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	200	8,36	10,23	38	278,47
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	0,89	1,11	12,68	48,96
	БАТОН	30	1,8	0,3	15,42	71,4
Итого за ужин 1		467.00	12.15	16.94	70.70	470.23
Итого за день		2095.00	53.22	58.42	276.55	1837.18
Среднее значение за период		2095.00	53.22	58.42	276.55	1837.18

Исполнитель: _____ ()