

Меню приготавливаемых блюд
Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
12.03.2025						
Завтрак 1	ЛАПША МОЛОЧНАЯ	200	4,7	4,9	16	125,8
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (диета) Земляничка 1 порц Смородинка 1 порц Клюковка 1 порц Вишенка 1 порц Калинка 1 порц Ежевичка 1 порц	180	2,62	5,24	30,36	178,56
	БАТОН	50	3	0,5	25,7	119
	ХЛЕБЦЫ (диета) Земляничка 1 порц Смородинка 1 порц Калинка 1 порц Вишенка 1 порц Ежевичка 1 порц	36	2,84	0,5	29,48	133,92
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (40 гр)	40	5,08	4,36	0,3	62,8
	СЫР ПОРЦИЯМИ (диета) Калинка 2 порц Смородинка 1 порц Ежевичка 1 порц Вишенка 1 порц	20	4,62	5,96	0	73,03
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7
	ЧАЙ С САХАРОМ (диета) Земляничка 1 порц Смородинка 1 порц Клюковка 2 порц Вишенка 1 порц	200	0	0	9,78	39,22
	Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,8
ЧАЙ С САХАРОМ (диета) Рябинка 1 порц Ежевичка 1 порц		200	0	0	9,78	39,22
Обед	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	60	0,31	2,97	4,67	44,23
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ вегетар.	200	1,82	3,73	7,27	78,27
	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ (диета) Земляничка 1 порц Смородинка 1 порц Клюковка 1 порц Вишенка 1 порц	200	2,48	3,36	12,08	88,8
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,92	4,92	15	141,14
	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	80	6,96	0,35	0,46	44,54
	МАРИНАД ОВОЩНОЙ С ТОМАТОМ	50	0,6	4,9	4,6	65,1
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,8	0,4	22,2	98
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	180	0,09	0,09	16,1	66,69
Полдник	МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8
	ЧАЙ С САХАРОМ (диета) Земляничка 1 порц Смородинка 2 порц Клюковка 1 порц Вишенка 1 порц	200	0	0	9,78	39,22
	ПЕЧЕНЬЕ	30	0,03	0	23,82	96,3
	ПЕЧЕНЬЕ В ТОМ ЧИСЛЕ БЕЗ ГЛЮТЕНА (диета) Земляничка 1 порц Смородинка 1 порц Калинка 1 порц Вишенка 1 порц Ежевичка 1 порц	26	0,03	0	20,64	83,46
Ужин 1	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0,7	3,05	10,38	63
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	12,88	11,8	20,25	253,88
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	1,01	3,16	3,36	45,71
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (СВИНИНА) (диета) Земляничка 1 порц Смородинка 1 порц Клюковка 1 порц Вишенка 1 порц Калинка 2 порц Ежевичка 1 порц	200	10,57	20,8	17,26	296,15
	БАТОН	40	2,4	0,4	20,56	95,2
	ХЛЕБЦЫ (диета) Земляничка 1 порц Смородинка 1 порц Калинка 1 порц Вишенка 1 порц Ежевичка 1 порц	36	2,84	0,5	29,48	133,92
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,11	0,03	0,04	0,82