

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценност ь
			Белки	Жиры	Углеводы	
17.04.2025						
Завтрак 1	КАША "АССОРТИ"	150	3,61	3,79	21,34	127,76
	БАТОН	30	1,8	0,3	15,42	71,4
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (40 гр)	40	5,08	4,36	0,3	62,8
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,61	2,25	13,38	88,92
Итого за завтрак 1		405,00	13,15	14,85	50,49	388,38
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	150	0,75	0,15	14,85	64,5
Итого за завтрак 2		150,00	0,75	0,15	14,85	64,50
На весь день	Соль йодированная	3	0	0	0	0
Итого за на весь день		3,00				
Обед	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОГО КАРТОФЕЛЯ, МОРКОВИ С РЕПЧАТЫМ ЛУКОМ, СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ	40	0,67	3,93	3,27	55,2
	СУП-ПЮРЕ ИЗ КУРЫ	180	6,12	7,56	7,65	132,75
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120	2,6	2,46	10,13	77,26
	БИТОЧКИ ИЗ КУР	60	6,55	6,33	10,56	121,53
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,24	0,32	17,6	78,4
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	180	0,09	0,09	16,1	66,69
	Итого за обед		620,00	18,27	20,69	65,31
Полдник	ЙОГУРТ	180	5,22	4,5	19,8	140,4
	ПРЯНИКИ	30	1,77	1,4	22,5	109,8
Итого за полдник		210,00	6,99	5,90	42,30	250,20
Ужин 1	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И МОРКОВИ	40	0,61	2,58	2,75	37,96
	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	130	5,43	6,65	24,69	180,99
	БАТОН	30	1,8	0,3	15,42	71,4
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,04	0	9,16	36,78
Итого за ужин 1		380,00	7,88	9,53	52,02	327,13
Итого за день		1768,00	47,04	51,12	224,97	1562,04
Среднее значение за период		1768,00	47,04	51,12	224,97	1562,04

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
17.04.2025						
Завтрак 1	КАША 'АССОРТИ'	200	5,1	5,5	26,1	172,6
	БАТОН	40	2,4	0,4	20,56	95,2
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	14,87	98,8
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (40 гр)	40	5,08	4,36	0,3	62,8
Итого за завтрак 1		485,00	15,53	16,91	61,88	466,90
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	180	0,9	0,18	17,82	77,4
Итого за завтрак 2		180,00	0,90	0,18	17,82	77,40
На весь день	Соль йодированная	3	0	0	0	0
Итого за на весь день		3,00				
Обед	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОГО КАРТОФЕЛЯ, МОРКОВИ С РЕПЧАТЫМ ЛУКОМ, СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ	60	1	5,9	4,9	82,8
	СУП-ПЮРЕ ИЗ КУРЫ	200	6,8	8,4	8,5	147,5
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	2,82	2,67	10,98	83,7
	БИТОЧКИ ИЗ КУР	80	9,2	8,7	13,5	176,09
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,8	0,4	22,2	98
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	17,89	74,1
	Итого за обед		720,00	22,72	26,17	77,97
Полдник	ЙОГУРТ	200	5,8	5	22	156
Итого за полдник	ПРЯНИКИ	30	1,77	1,4	22,5	109,8
Ужин 1	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И МОРКОВИ	230,00	7,57	6,40	44,50	265,80
	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	60	0,89	3,9	4	56,79
	БАТОН	150	6,27	7,68	28,5	208,85
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	40	2,4	0,4	20,56	95,2
Итого за ужин 1		200	0,04	0	10,17	40,87
Итого за день		450,00	9,60	11,98	63,23	401,71
Среднее значение за период		2088,00	56,32	61,64	265,40	1874,00
		2088,00	56,32	61,64	265,40	1874,00

Категория: Ясли (аллергики)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
17.04.2025						
Завтрак 1	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,61	3,79	21,34	127,76
	БАТОН	30	1,8	0,3	15,42	71,4
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (40 гр)	40	5,08	4,36	0,3	62,8
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180				
Итого за завтрак 1		405.00	13.15	14.85	50.49	388.38
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	150	0,75	0,15	14,85	64,5
Итого за завтрак 2		150.00	0.75	0.15	14.85	64.50
На весь день	Соль йодированная	3	0	0	0	0
Итого за на весь день		3.00				
Обед	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОГО КАРТОФЕЛЯ, МОРКОВИ С РЕПЧАТЫМ ЛУКОМ, СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ	40	0,67	3,93	3,27	55,2
	СУП-ПЮРЕ ИЗ КУРЫ	180	6,12	7,56	7,65	132,75
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120	2,6	2,46	10,13	77,26
	БИТОЧКИ ИЗ КУР	60	6,55	6,33	10,56	121,53
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,24	0,32	17,6	78,4
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	180	0,09	0,09	16,1	66,69
	Итого за обед		620.00	18.27	20.69	65.31
Полдник	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180				
	ПРЯНИКИ	30	1,77	1,4	22,5	109,8
Итого за полдник		210.00	6.99	5.90	42.30	250.20
Ужин 1	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И МОРКОВИ	40	0,61	2,58	2,75	37,96
	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	130	5,43	6,65	24,69	180,99
	БАТОН	30	1,8	0,3	15,42	71,4
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,04	0	9,16	36,78
Итого за ужин 1		380.00	7.88	9.53	52.02	327.13
Итого за день		1768.00	47.04	51.12	224.97	1562.04
Среднее значение за период		1768.00	47.04	51.12	224.97	1562.04