

Меню приготавливаемых блюд

Категория: Ясли (аллергики)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
20.12.2024						
Завтрак 1	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ НА ВОДЕ	150	4,3	3,71	18,19	124,24
	БАТОН	30	1,8	0,3	15,42	71,4
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	ЧАЙ С САХАРОМ	180				
Итого за завтрак 1		365.00	9.03	10.59	47.79	323.77
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 БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	40	0,71	2,58	2,84	38,04
	СУП-ЛАПША НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	180	2,81	3,67	7,27	75,6
	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	3,03	3,87	31,68	173,1
	ПОДЛИВ	30	0,24	1,14	2,1	20,22
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	60	9,29	7,1	8,5	134,89
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,21	0,4	16,21	78,4
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ИЗЮМА	150	0,28	0	12,2	49,15
Итого за обед		620.00	18.57	18.76	80.80	569.40
Полдник	ЧАЙ С САХАРОМ	180				
	ПЕЧЕНЬЕ	20	0,02	0	15,88	64,2
Итого за полдник		200.00	5.06	4.41	24.25	158.52
Ужин 1	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	120	2,53	3,13	11,4	101,86
	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	60	12,33	11,77	8,6	189,64
	БАТОН	30	1,8	0,3	15,42	71,4
	ЧАЙ С САХАРОМ	180				
Итого за ужин 1		390.00	17.46	16.20	46.83	406.96
Итого за день		1728.00	50.87	50.11	214.52	1523.15
Среднее значение за период		1728.00	50.87	50.11	214.52	1523.15