



Меню приготавливаемых блюд

Категория: **ДИЕТА**

25.02.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак 1	КАША КУКУРУЗНАЯ	206	4.5	5.9	22	159
	БАТОН	34	1.5	0.25	12.9	59.5
	СЫР ПОРЦИЯМИ	13	3	3.87	0	47.5
	ЧАЙ	203	0.89	1.11	12.7	49
Итого за завтрак 1		456.00	9.89	11.13	47.55	315.01
Завтрак 2	ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47
Итого за завтрак 2		100.00	0.40	0.40	9.80	47.00
На весь день	Соль йодированная	5	0	0	0	0
Итого за на весь день		5.00				
Обед	КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ порция	59	1.33	0.24	6.76	35.1
	ЩИ	200	3.27	3.97	6.24	81.3
	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	3.9	5.5	39.1	126
	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80	11.4	9.6	5.91	163
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	1.68	0.24	13.3	58.8
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0.2	0.1	15.5	63.5
	Итого за обед		749.00	21.77	19.65	86.84
Полдник	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.51	0	13.2	56.3
	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	70	4.48	3.72	36	205
Итого за полдник		481.00	10.59	8.62	58.51	365.91
Ужин 1	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	60	0.66	4	2.94	52.7
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.17	3.92	14.3	127
	СУФЛЕ РЫБНОЕ	80	3.66	4.1	2.7	102
	БАТОН	47	2.07	0.35	17.8	82.3
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0.04	0	9.15	36.8
Итого за ужин 1		517.00	9.60	12.37	46.80	401.37
Итого за день		2308.00	52.25	52.17	249.50	1657.36
Среднее значение за период		2308.00	52.25	52.17	249.50	1657.36