

Заведующий _____ УТВЕРЖДАЮ (Шуплецова И.В.)

Меню приготавливаемых блюд

Категория: ДИЕТА

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн. ценность
			Белки	Жиры	Углевод	
03.03.2025						
Завтрак 1	КАША РИСОВАЯ С МАСЛОМ	178	4.87	5.3	25.56	169
	БАТОН	33	1.5	0.25	12.85	59.5
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	4	0.05	4.15	0.05	37.5
	ЧАЙ	183	3.2	2.7	15.7	100.7
Итого за завтрак 1		398.00	9.62	12.40	54.16	366.66
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	199	1	0.2	19.8	86
Итого за завтрак 2		199.00	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 'СТЕПНОЙ' ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	56	2.14	6.05	4.66	81.18
	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	199	3.52	4.05	8.88	97.52
	ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ И РИСОМ ЛЕНИВЫЕ (СВИНИНА)	176	6.44	20.7	10.8	274
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1.68	0.24	13.32	58.8
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	10.78	43
Итого за обед		681.00	13.78	31.04	48.44	554.50
Полдник	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.51	0	13.2	56.3
	ПРЯНИКИ	20	3.25	2.57	41.25	201.3
Итого за полдник		410.00	9.75	2.77	62.44	319.54
Ужин 1	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ ОТВАРНОЙ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0.75	3.27	3.92	48.64
	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	144	26.15	12.56	25.97	323.4
	СОУС СМЕТАННЫЙ	50	0.6	2.2	2.3	38.5
	БАТОН	48	2.17	0.36	18.58	86.22
	ЧАЙ	172	0.8	1	11.41	44.06
Итого за ужин 1		474.00	30.47	19.39	62.18	540.83
Итого за день		2165.00	64.62	65.80	247.02	1867.53
Среднее значение за период		2165.00	64.62	65.80	247.02	1867.53