

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий Шуплецова И.В. (Шуплецова И.В.)

Меню приготавливаемых блюд
Категория: **ДИЕТА**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
04.03.2025						
Завтрак 1	КАША ЯЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	196	4.96	6	21.74	161.81
	БАТОН	32	1.5	0.25	12.85	59.5
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0.05	4.15	0.05	37.5
	ЧАЙ	197	2.9	2.5	14.89	98.97
Итого за завтрак 1		430.00	9.41	12.90	49.53	357.78
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	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0.9	3	3.9	47.9
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	5.12	3.6	14.88	112.8
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3.59	4.57	37.33	204.35
	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	79	11.39	9.6	5.9	163
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	53	1.68	0.24	13.32	58.8
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0.2	0.1	15.51	63.5
	Итого за обед		742.00	22.88	21.11	90.84
Полдник	ЧАЙ	194	5.6	4.9	9.3	104.8
	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	70	4.59	8.62	38.82	250.49
Итого за полдник		264.00	10.19	13.52	48.12	355.29
Ужин 1	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	53	0.48	0	0.96	7.92
	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ (2 вариант)	150	3.07	4.16	27.65	136.8
	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	81	7.1	1.6	3.9	77.4
	БАТОН	45	2.1	0.35	17.99	83.3
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0.04	0	9.15	36.78
Итого за ужин 1		509.00	12.79	6.11	59.65	342.20
Итого за день		2050.00	55.67	54.04	257.94	1752.62
Среднее значение за период		2050.00	55.67	54.04	257.94	1752.62