

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

Меню приготавливаемых блюд  
Категория: **ДИЕТА**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценност ь
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>06.03.2025</b>						
Завтрак 1	КАША МАННАЯ С МАСЛОМ	175	5.48	5.15	22.5	156.88
	БАТОН	54	1.5	0.25	12.85	59.5
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	4	0.05	4.15	0.05	37.5
	ЧАЙ	198	0.89	1.1	12.64	48.8
Итого за завтрак 1		431.00	7.92	10.65	48.04	302.68
Завтрак 2	МАНДАРИН	104	0.56	0.14	15.32	64.52
Итого за завтрак 2		104.00	0.56	0.14	15.32	64.52
На весь день	Соль йодированная	3	0	0	0	0
Итого за на весь день		3.00				
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	56	0.48	0	0.97	7.99
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА	199	5.17	5.54	8.54	119.82
	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С	149	3.9	5.5	39.1	126.4
	БИТОЧКИ ИЗ КУР	88	8.73	8.44	14.08	162.04
	ПОДЛИВ	50	0.4	1.9	3.5	33.7
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	34	1.68	0.24	13.32	58.8
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	10.77	43
Итого за обед		776.00	20.36	21.62	90.28	551.75
Полдник	ЧАЙ	195	5.61	4.92	9.32	104.98
	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	69	4.62	8.67	39.05	251.95
Итого за полдник		264.00	10.23	13.59	48.37	356.93
Ужин 1	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	143	14.74	14.18	21.73	287.52
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	47	1.04	3.26	3.46	47.09
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	22	1.12	0.16	8.8	39.2
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0.13	0.04	0.04	1.01
Итого за ужин 1		412.00	17.03	17.64	34.03	374.82
Итого за день		1990.00	56.10	63.64	236.04	1650.70
Среднее значение за период		1990.00	56.10	63.64	236.04	1650.70