

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий (Шуплецова И.В.)

Менюготавливаемых блюд
Категория: ДИЕТА

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углевод	
10.03.2025						
Завтрак 1	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	151	4.53	4.22	26.05	160
	БАТОН	30	1.5	0.25	12.85	59.5
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0.05	4.15	0.05	37.5
	ЧАЙ	190	2.9	2.52	14.92	99.15
Итого за завтрак 1		376.00	8.98	11.14	53.87	356.13
Завтрак 2	МАНДАРИН	100	0.56	0.14	15.2	64
Итого за завтрак 2		100.00	0.56	0.14	15.20	64.00
На весь день	Соль йодированная	3	0	0	0	0
Итого за на весь день		3.00				
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	60	1	4	4.5	57.9
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	191	2.16	3.44	13.44	93.6
	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ (2 вариант)	141	3.07	4.16	27.65	136.8
	ЗРАЗЫ ИЗ СВИНИНЫ	81	5.83	17.37	9.03	212.5
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1.68	0.24	13.32	58.8
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0.11	0.11	17.89	74.11
	Итого за обед		723.00	13.85	29.32	85.83
Полдник	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.51	0	13.2	56.3
	ПЕЧЕНЬЕ	30	0.03	0	23.82	96.3
Итого за полдник		426.00	6.54	0.20	45.03	214.69
Ужин 1	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С МОРКОВЬЮ	163	12.2	11.12	29.57	291.4
	СОУС ФРУКТОВЫЙ ИЗ КУРАГИ	50	0.2	0	4.6	19.9
	БАТОН	43	2.1	0.35	17.99	83.3
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0.11	0.03	0.04	0.82
Итого за ужин 1		436.00	14.61	11.50	52.20	395.45
Итого за день		2064.00	44.54	52.30	252.13	1663.94
Среднее значение за период		2064.00	44.54	52.30	252.13	1663.94