

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий (Шуплецова И.В.)

Менюготавливаемых блюд
Категория: ДИЕТА

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
13.03.2025						
Завтрак 1	КАША 'АССОРТИ'	194	5.1	5.5	26.1	172.6
	БАТОН	28	1.5	0.25	12.85	59.5
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	4	0.05	4.15	0.05	37.5
	ЧАЙ	196	2.9	2.5	14.87	98.8
Итого за завтрак 1		422.00	9.55	12.40	53.87	368.40
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощно й)	205	1	0.2	19.8	86
Итого за завтрак 2		205.00	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 ИЗ ОТВАРНОГО КАРТОФЕЛЯ, МОРКОВИ С РЕПЧАТЫМ ЛУКОМ. СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ	57	1.01	5.9	4.91	82.8
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	199	2.88	2.29	15.36	93.6
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	149	3.25	3.08	12.67	96.58
	БИТОЧКИ ИЗ КУР	105	9.2	8.7	13.5	176.09
	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		763.00	18.22	20.31	75.27	571.37
Полдник	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.51	0	13.2	56.3
	ВАТРУШКА СО СМЕТАНОЙ	63	4.85	10.02	31.51	254.3
Итого за полдник		456.00	10.96	14.92	54.01	415.40
Ужин 1	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	179	7.52	9.21	34.2	250.62
	БАТОН	40	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		399.00	9.66	9.56	61.34	370.70
Итого за день		2248.00	49.39	57.39	264.29	1811.87
Среднее значение за период		2248.00	49.39	57.39	264.29	1811.87