

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий (Шуплецова И.В.)

Меню приготавливаемых блюд
Категория: ДИЕТА

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
14.03.2025						
Завтрак 1	КАША МАННАЯ С МАСЛОМ	197	6.09	5.73	25.03	174.51
	БАТОН	31	1.5	0.25	12.85	59.5
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	3	0.05	4.15	0.05	37.5
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	199	3.2	2.7	15.7	100.7
Итого за завтрак 1		430.00	10.84	12.83	53.63	372.21
Завтрак 2	МАНДАРИН	75	0.56	0.14	15.2	64
Итого за завтрак 2		75.00	0.56	0.14	15.20	64.00
На весь	Соль йодированная	3	0	0	0	0
Итого за на весь день		3.00				
Обед	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ И РАСТИТЕЛЬНОМ СУП-ПЮРЕ ИЗ КУРЫ	57	1	5.07	3.03	57
		224	6.8	8.4	8.5	147.5
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	147	3.17	3.92	14.25	127.33
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	81	9.89	23.25	10.14	277.17
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	52	1.68	0.24	13.32	58.8
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0.2	0.1	15.51	63.5
Итого за обед		761.00	22.74	40.98	64.75	731.30
Полдник	КЕФИР	210	5.99	0.2	7.99	61.94
	ПРЯНИКИ	35	2.06	1.63	26.25	128.1
Итого за полдник		245.00	8.05	1.83	34.24	190.04
Ужин 1	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАНН	58	1.1	5.3	4.6	71.4
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	147	2.92	4.92	15	141.14
	МЯСО ОТВАРНОЕ (СВИНИНА)	80	4.02	28.65	0	245.51
	БАТОН	43	2.1	0.35	17.99	83.3
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	8.8	35.3
Итого за ужин 1		656.00	18.77	49.35	51.52	740.78
Итого за день		2170.00	60.96	105.13	219.34	2098.33
Среднее значение за период		2170.00	60.96	105.13	219.34	2098.33