

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий (Шуплецова И.В.)

Меню приготавливаемых блюд
Категория: ДИЕТА

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
14.04.2025						
Завтрак 1	КАША РИСОВАЯ С МАСЛОМ	178	4.95	5.19	24.08	162.6
	БАТОН	37	1.5	0.25	12.85	59.5
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0.05	4.15	0.05	37.5
	ЧАЙ	183	3.21	2.71	15.77	101.13
Итого за завтрак 1		403.00	9.71	12.30	52.75	360.73
Завтрак 2	СОК	200	1	0.2	19.8	86
Итого за завтрак 2		200.00	1.00	0.20	19.80	86.00
На весь	Соль йодированная	3	0	0	0	0
Итого за на весь день		3.00				
Обед	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	57	2.15	6.04	4.67	81.18
	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	199	3.52	4.06	8.88	97.58
	ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ И РИСОМ ЛЕНИВЫЕ	189	6.44	20.73	10.82	274.39
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	54	1.38	0.25	10.13	49
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	198	0	0	10.81	43.15
Итого за обед		697.00	13.49	31.08	45.31	545.30
Полдник	ЧАЙ	196	5.99	0.2	7.99	61.95
	ПРЯНИКИ	40	2.36	1.87	30	146.4
Итого за полдник		236.00	8.35	2.07	37.99	208.35
Ужин	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	141	26.19	12.59	26.02	323.94
	СОУС СМЕТАННЫЙ СЛАДКИЙ	48	0.62	2.26	6.27	55.54
	БАТОН	45	1.8	0.3	15.42	71.4
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	190	0.89	1.1	12.64	48.79
Итого за ужин 1		484.00	30.25	19.52	64.27	548.31
Итого за день		2023.00	62.80	65.17	220.12	1748.69
Среднее значение за период		2023.00	62.80	65.17	220.12	1748.69