

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий (Шуплецова И.В.)

Меню приготавливаемых блюд
Категория: ДИЕТА

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценнос ть
			Белки	Жиры	Углеводы	
16.04.2025						
Завтрак 1	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ	186	9.46	9.13	20.33	232.43
	СГУЩЕННОЕ МОЛОКО	28	1.99	2.37	16.3	20.37
	БАТОН	43	1.5	0.25	12.85	59.5
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	4	0.05	4.15	0.05	37.5
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0.13	0.04	0.04	1.01
	Итого за завтрак 1	461.00	13.13	15.94	49.57	350.81
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощно й)	200	1	0.2	19.8	86
Итого за завтрак 2		200.00	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 БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1.01	4.09	4.5	58.91
	УХА С КРУПНОЙ РИСОВОЙ	199	7.76	3.85	10.48	111.26
	АЗУ (СВИНИНА)	197	13.33	24.06	22.9	314.1
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	56	1.12	0.16	8.8	39.2
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0.1	0.1	17.89	74.1
	Итого за обед	712.00	23.32	32.26	64.57	597.57
Полдник	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.51	0	13.2	56.31
	ПЕЧЕНЬЕ	30	0.03	0	23.82	96.3
Итого за полдник		230.00	0.54		37.02	152.61
Ужин 1	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА	59	1.62	3.03	3.83	49.42
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	146	2.95	4.96	15.1	142.14
	МЯСО ОТВАРНОЕ (СВИНИНА)	80	4.02	28.65	0	245.51
	БАТОН	42	1.5	0.25	12.85	59.5
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9.77	39.21
	Итого за ужин 1	698.00	19.86	48.36	47.36	721.65
Итого за день		2304.00	57.85	96.76	218.32	1908.64
Среднее значение за период		2304.00	57.85	96.76	218.32	1908.64