

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий М.И. Шуплецова (Шуплецова И.В.)

Меню приготавливаемых блюд
Категория: ДИЕТА

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценн ость
			Белки	Жиры	Углевод	
17.04.2025						
Завтрак 1	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ С МАСЛОМ	179	4.85	6.49	20.1	157.9
	БАТОН	32	1.5	0.25	12.85	59.5
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0.05	4.15	0.05	37.5
	ЧАЙ	199	0.89	1.11	12.7	49.04
Итого за завтрак 1		415.0 0	7.29	12.00	45.70	303.9 5
Завтрак 2	ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47
Итого за завтрак 2		100.0 0	0.40	0.40	9.80	47.00
На весь день	Соль йодированная	3	0	0	0	0
Итого за на весь день		3.00				
Обед	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	57	0.96	3.06	4.62	49.44
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	5.17	5.54	8.54	119.8
	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	3.9	5.5	39.1	126.4
	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	81	7.3	1.65	4.02	79.7
	ПОДЛИВ	50	0.4	1.9	3.5	33.7
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	54	1.68	0.24	13.32	58.8
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ ИЗЮМА	200	0	0	10.77	43
	Итого за обед		792.0 0	19.41	17.89	83.87
Полдник	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9.78	39.21
	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	64	3.81	1.44	54.37	203.9
Итого за полдник		462.0 0	9.43	6.36	73.49	348.2 5
Ужин 1	КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ порция	61 3.00	1.34	0.24	6.82	35.38
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	148	12.88	11.75	20.25	253.9
	СОУС СМЕТАННЫЙ СЛАДКИЙ	49	0.61	2.23	6.18	54.74
	БАТОН	45	2.1	0.35	17.99	83.3
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0.13	0.04	0.04	1.01
	Итого за ужин 1		503.0 0	17.06	14.61	51.28
Итого за день		2275. 00	53.59	51.26	264.1 4	1638. 37
Среднее значение за период		2275. 00	53.59	51.26	264.1 4	1638. 37