

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий (Шуплецова И.В.)

Меню приготавливаемых блюд

Категория: ДИЕТА

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
18.04.2025						
Завтрак 1	КАША ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ	198	5.71	4.93	24.17	165.1
	БАТОН	23	1.5	0.25	12.85	59.5
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0.05	4.15	0.05	37.5
	ЧАЙ С САХАРОМ	198	3.19	2.69	15.63	100.25
Итого за завтрак 1		424.00	10.45	12.02	52.70	362.35
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0.2	19.8	86
	Итого за завтрак 2		200.00	1.00	0.20	19.80
На весь день	Соль йодированная	3	0	0	0	0
Итого за на весь день		3.00				
Обед	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	53	1.64	3.09	1.56	40.57
	СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ	185	3.68	4.16	16.64	119.2
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	4.22	5.61	30.5	113.74
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	76	12.61	9.64	11.54	183.06
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	48	0.88	4.22	2.81	52.93
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1.38	0.25	10.13	49
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	10.78	43
	Итого за обед		762.00	24.41	26.97	83.96
Полдник	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.51	0	13.2	56.3
	ПРЯНИКИ	45	2.66	2.1	33.75	164.7
Итого за полдник		472.00	8.95	7.08	68.87	376.47
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	121	3.19	3.95	14.37	128.39
	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	76	16.73	15.97	11.67	257.37
	БАТОН	22	1.5	0.25	12.85	59.5
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0.04	0	10.17	40.87
Итого за ужин 1		477.00	22.22	23.50	53.04	535.63
Итого за день		2338.00	67.03	69.77	278.37	1961.95
Среднее значение за период		2338.00	67.03	69.77	278.37	1961.95