

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий (Шуплецова И.В.)

Меню приготавливаемых блюд
Категория: ДИЕТА

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценн ость
			Белки	Жиры	Углевод	
19.03.2025						
Завтрак 1	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ	220	9.46	9.12	20.31	232.1
	СГУЩЕННОЕ МОЛОКО	29	1.99	2.37	16.3	20.37
	БАТОН	29	1.5	0.25	12.85	59.5
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0.05	4.15	0.05	37.5
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0.13	0.03	0.04	1.01
Итого за завтрак 1		483.00	13.13	15.92	49.55	350.52
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	198	1	0.2	19.8	86
Итого за завтрак 2		198.0	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 ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1	4.1	4.5	58.9
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	200	3.67	3.27	6.24	85.2
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (СВИНИНА)	200	10.57	20.76	17.26	296.2
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	65	1.68	0.24	13.32	58.8
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	10.78	43
Итого за обед		725.00	16.92	28.37	52.10	542.05
Полдник	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.51	0	13.2	56.3
	ПЕЧЕНЬЕ	30	0.03	0	23.82	96.3
Итого за полдник		230.00	0.54		37.02	152.60
Ужин 1	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА	60	1.6	3	3.79	49
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	155	2.92	4.92	15	141.1
	МЯСО ОТВАРНОЕ (СВИНИНА)	80	4.02	28.65	0	245.5
	БАТОН	40	2.1	0.35	17.99	83.3
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9.78	39.21
Итого за ужин 1		711.00	19.27	47.05	51.69	722.29
Итого за день		2350.00	50.86	91.54	210.16	1853.46
Среднее значение за период		2350.00	50.86	91.54	210.16	1853.46