

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий (Шуплецова И.В.)

Меню приготавливаемых блюд
Категория: ДИЕТА

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценност ь
			Белки	Жиры	Углеводы	
28.04.2025						
Завтрак 1	КАША РИСОВАЯ С МАСЛОМ	164	4.93	5.17	23.99	161.99
	БАТОН	35	1.5	0.25	12.85	59.5
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	4	0.05	4.15	0.05	37.5
	ЧАЙ	173	3.21	2.71	15.77	101.15
Итого за завтрак 1		376.00	9.69	12.28	52.66	360.14
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	198	1	0.2	19.8	86
Итого за завтрак 2		198.00	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 'СТЕПНОЙ' ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	56	2.16	6.1	4.71	81.91
	СВЕКОЛЬНИК	197	3.53	4.06	8.89	97.69
	ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ И РИСОМ ЛЕНИВЫЕ (СВИНИНА)	176	6.12	19.7	10.28	260.77
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	56	1.38	0.25	10.13	49
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	10.77	43
Итого за обед		685.00	13.19	30.11	44.78	532.37
Полдник	ЧАЙ	216	6	0.2	8.01	62.07
	ПРЯНИКИ	40	2.36	1.87	30	146.4
Итого за полдник		256.00	8.36	2.07	38.01	208.47
Ужин 1	РИС ОТВАРНОЙ	149	3	3.3	34.05	173.7
	МЯСО ОТВАРНОЕ (СВИНИНА)	74	4.02	28.65	0	245.51
	БАТОН	41	1.8	0.3	15.42	71.4
	ЧАЙ С САХАРОМ	184	0.89	1.11	12.68	48.96
Итого за ужин 1		651.00	36.52	48.16	90.49	902.29
Итого за день		2169.00	68.76	92.82	245.74	2089.27
Среднее значение за период		2169.00	68.76	92.82	245.74	2089.27