

Заведующий

УТВЕРЖДАЮ

(Шуплецова И.В.)

Меню приготавливаемых блюд

Категория: **ДИЕТА**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценнос ть
			Белки	Жиры	Углеводы	
30.04.2025						
Завтрак 1	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	151	14.62	14.06	21.54	285.07
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	53	0.99	3.1	3.3	44.8
	БАТОН	38	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	0.03	0.04	1.01
Итого за завтрак 1		446.00	17.29	21.59	37.78	427.88
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	Соль йодированная	3	0	0	0	0
Итого за на весь день		3.00				
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	1	4	4.5	57.9
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	199	3.59	3.4	6.24	85.24
	ЖАРКОЕ ПОДОМАШНЕМУ (СВИНИНА)	180	9.52	18.68	15.54	266.53
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	58	1.12	0.16	8.8	39.2
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	10.78	43
Итого за обед		697.00	15.23	26.24	45.86	491.87
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	55	1.68	3.14	3.98	51.34
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	151	2.92	4.92	15	141.14
	МЯСО ОТВАРНОЕ (СВИНИНА)	80	4.02	28.65	0	245.51
	БАТОН	38	1.5	0.25	12.85	59.5
	ЧАЙ С САХАРОМ	212	0.89	1.11	12.68	48.96
Итого за ужин 1		757.00	21.38	50.24	50.67	743.58
Итого за день		2331.00	55.44	98.27	191.13	1901.94
Среднее значение за период		2331.00	55.44	98.27	191.13	1901.94