

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий _____ (Самылова Марина
Ивановна)
15.04.2025

Меню приготавливаемых блюд
Категория: Диета / САД

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
16.04.2025						
Завтрак 1	ЛАПША МОЛОЧНАЯ	199	4,7	4,9	16	125,8
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ (диета) 2,10,11 гр.	150	4,22	5,61	30,5	113,74
	БАТОН	26	1,56	0,26	13,36	61,88
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (40 гр)	40	5,08	4,36	0,3	62,8
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	199	3,2	2,7	15,7	100,7
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА (диета) 2,8,10,11,12 гр.	180	0,11	0,03	0,04	0,82
Итого за завтрак 1		799.00	18.92	22.01	75.95	503.24
Завтрак 2	АПЕЛЬСИН	90	0,8	0,18	7,29	38,7
	ЯБЛОКО (диета) 2,7,8,9,12 гр.	120	0,48	0,48	11,76	56,4
Итого за завтрак 2		210.00	1.28	0.66	19.05	95.10
На весь день	Соль йодированная	3	0	0	0	0
	ХЛЕБЦЫ (диета) 8,10,11,12 гр.	40	3,16	0,56	32,76	148,8
Итого за на весь день		43.00	3.16	0.56	32.76	148.80
Обед	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	60	0,31	2,97	4,67	44,23
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200	3,55	4,44	8,15	97,18
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,92	4,92	15	141,14
	РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ	80	2,51	2,74	2,29	92,57
	МАРИНАД ОВОЩНОЙ С ТОМАТОМ	50	0,6	4,9	4,6	65,1
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	31	1,74	0,25	13,76	60,76
	БАТОН	20	1,2	0,2	10,28	47,6
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7	38,7
Итого за обед		771.00	12.83	20.42	68.45	587.28
Полдник	МОЛОКО	196	5,52	4,83	9,16	103,22
	ЧАЙ С САХАРОМ (диета) 2,10 гр.	180	0	0	8,8	35,3
	ПЕЧЕНЬЕ	60	0,06	0	47,64	192,6
Итого за полдник		436.00	5.58	4.83	65.60	331.12
Ужин 1	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	60	0,7	3,05	10,38	63
	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	150	26,15	12,56	25,97	323,41
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	29	0,6	1,87	1,99	27,05
	БАТОН	35	2,1	0,35	17,99	83,3
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,11	0,03	0,04	0,82
	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ИЗЮМОМ (диета) 2,8,10,11 гр.	200	4,4	13,61	66,06	406,33
Итого за ужин 1		654.00	34.06	31.47	122.43	903.91
Итого за день		2913.00	75.83	79.95	384.24	2569.45

Исполнитель: Кладовщик _____ (Закирова Татьяна Евгеньевна)

Повар: _____ (Кобелева Светлана Владимировна)