

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий _____ (Самылова Марина
 Ивановна)
 16.04.2025

Меню приготавливаемых блюд
 Категория: Диета

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
17.04.2025						
Завтрак 1	КАША "АССОРТИ"	200	5,1	5,5	26,1	172,6
	КАША "ДРУЖБА" НА ВОДЕ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ (диета) 7,10 гр.	180	2,77	5,54	23,4	155,08
	БАТОН	26	1,56	0,26	13,36	61,88
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	14,87	98,8
	ЧАЙ С САХАРОМ (диета) 2,7,8,9,10 гр.	180	0	0	8,8	35,3
Итого за завтрак 1		791.00	12.38	17.95	86.58	561.16
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,8	86
	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за завтрак 2		300.00	1.40	0.60	29.60	133.00
На весь день	Соль йодированная	3	0	0	0	0
	ХЛЕБЦЫ (диета) 8,10,11 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 ОТВАРНОГО КАРТОФЕЛЯ, МОРКОВИ С РЕПЧАТЫМ ЛУКОМ. СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ	60	1	5,9	4,9	82,8
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	200	2,88	2,29	15,36	93,6
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,25	3,08	12,67	96,58
	БИТОЧКИ ИЗ КУР	80	9,2	8,7	13,5	176,09
	МЯСО ОТВАРНОЕ (диета) 7,8,10,11 гр.	80	6,34	11,25	0	146,56
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	31	1,74	0,25	13,76	60,76
	БАТОН	33	1,98	0,33	16,96	78,54
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,18	0,09	13,96	57,15
Итого за обед		814.00	26.57	31.89	91.11	792.08
Полдник	КЕФИР	201	6,02	0,2	8,03	62,25
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА (диета) 7,10 гр.	180	0,11	0,03	0,04	0,82
	ПРЯНИКИ	30	1,77	1,4	22,5	109,8
	БАТОН	35	2,1	0,35	17,99	83,3
Итого за полдник		446.00	10.00	1.98	48.56	256.17
Ужин 1	СВЕКЛА ПОРЦИЯМИ	60	0,9	0,06	5,28	25,2
	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	180	7,52	9,21	34,2	250,62
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,12	0,16	8,8	39,2
	БАТОН	35	2,1	0,35	17,99	83,3
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,04	0	9,15	36,78
	ЧАЙ С САХАРОМ (диета) 2,7,9,12 гр.	180	0	0	8,8	35,3
Итого за ужин 1		655.00	11.68	9.78	84.22	470.40
Итого за день		3049.00	65.19	62.76	372.83	2361.61

Исполнитель: Кладовщик _____ (Закирова Татьяна Евгеньевна)
 Повар: _____ (Кобелева Светлана Владимировна)