

Меню приготавливаемых блюд
Категория: Сад



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
25.06.2025						
Завтрак 1	ЛАПША МОЛОЧНАЯ	200	4,7	4,9	16	125,8
	БАТОН	44	3,44	0,45	23,09	117,89
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (диета группа Журавлик)	200	4,79	6,09	49,77	272,47
	ХЛЕБЦЫ без глютена (диета группа Журавлик)	10	0,79	0,14	8,19	37,2
Итого за завтрак 1		659.00	16.97	18.43	112.80	691.56
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	195	1	0,2	19,8	86
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (диета группа Звездочка)	200	0,51	0	13,2	56,3
Итого за завтрак 2		395.00	1.51	0.20	33.00	142.30
На весь день	Соль йодированная	3	0	0	0	0
Итого за на весь день		3.00				
Обед	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200	3,55	4,44	8,15	97,18
	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	17,47	14,36	7,35	228,56
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	130	3,66	4,86	26,43	98,57
	МАРИНАД ОВОЩНОЙ С ТОМАТОМ	50	0,6	4,9	4,6	65,1
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,79	0,4	20,2	98
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7	38,7
	МЯСО ОТВАРНОЕ (диета группа Белочка)	70	5,55	9,84	0	128,24
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ без глютена (диета группа Журавлик)	130	3,66	4,86	26,43	98,57
	ХЛЕБЦЫ без глютена (диета группа Журавлик)	10	0,79	0,14	8,19	37,2
	ЧАЙ С САХАРОМ (диета группа Звездочка)	180	0	0	8,8	35,3
Итого за обед		1080.00	38.07	43.80	119.85	925.42
Полдник	МОЛОКО	198	5,6	4,9	9,3	104,8
	ПЕЧЕНЬЕ	30	0,03	0	23,82	96,3
	ПЕЧЕНЬЕ без глютена (диета группа Журавлик)	20	0,02	0	15,88	64,2
Итого за полдник		248.00	5.65	4.90	49.00	265.30
Ужин 1	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0,7	3,05	10,38	63
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	146	12,54	11,44	19,71	247,11
	СОУС СМЕТАННЫЙ СЛАДКИЙ	50	0,6	2,2	6,1	54
	БАТОН	25	1,91	0,25	12,83	65,49
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,11	0,03	0,04	0,82
	ХЛЕБЦЫ без глютена (диета группа Журавлик)	10	0,79	0,14	8,19	37,2
Итого за ужин 1		471.00	16.65	17.11	57.25	467.62
Итого за день		2856.00	78.85	84.44	371.90	2492.20
Среднее значение за период		2856.00	78.85	84.44	371.90	2492.20

Исполнитель: Диетсестра (Абайтова А.В.)
повар: (Целищева Г.В.)