



Меню приготавливаемых блюд
 Категория: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
31.01.2025						
Завтрак 1	ЛАПША МОЛОЧНАЯ	200	4,7	4,9	16	125,8
	БАТОН	30	2,4	0,3	14,76	71,4
	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 Ромашка, Звездочка)	180	4,31	5,48	44,79	245,22
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (диета группа Ромашка, Звездочка)	180	0	0	9,7	38,7
	ХЛЕБЦЫ без глютена (диета группа Ромашка)	10	0,79	0,14	8,19	37,2
Итого за завтрак 1		805.00	15.45	17.67	109.19	656.52
На весь день	Соль йодированная	5	0	0	0	0
Итого за на весь день		5.00				
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	1	4	4,9	59,7
	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200	3,52	4,05	8,88	97,52
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,75	3,4	12,35	110,35
	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	80	7,1	1,6	3,9	77,4
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,23	0,32	16,16	78,4
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ИЗЮМА	180	0,34	0	14,64	58,98
	МЯСО ОТВАРНОЕ (диета группа Белочка, Журавлик)	70	5,55	9,84	0	128,24
	ХЛЕБЦЫ без глютена (диета группа Ромашка)	20	1,59	0,28	16,39	74,4
	ЧАЙ С САХАРОМ (диета группа Звездочка)	180	0	0	8,8	35,3
Итого за обед		960.00	24.08	23.49	86.02	720.29
Полдник	СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,8	86
	БАТОН	30	1,8	0,3	15,42	71,4
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (диета группа Журавлик, Звездочка)	180	0	0	9,7	38,7
	ПЕЧЕНЬЕ без глютена (диета группа Ромашка)	20	0,02	0	15,88	64,2
Итого за полдник		430.00	2.82	0.50	60.80	260.30
Ужин 1	КАША ПШЕННАЯ С МАСЛОМ	200	8,26	9,16	39,35	273,48
	КАКАО С МОЛОКОМ	195	2,83	2,44	14,5	96,33
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	13	1,12	0,16	8,8	39,2
	БАТОН	13	1,8	0,3	15,42	71,4
	РИС ОТВАРНОЙ (диета группа Ромашка, Звездочка)	150	3	3,3	34,05	173,7
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (диета группа Ромашка, Звездочка)	180	0	0	9,7	38,7
	ХЛЕБЦЫ без глютена (диета группа Ромашка)	15	1,62	0,29	16,76	76,09
Итого за ужин 1		766.00	18.63	15.65	138.58	768.90
Итого за день		2966.00	60.98	57.31	394.59	2406.01
Среднее значение за период		2966.00	60.98	57.31	394.59	2406.01

Исполнитель: Диетсестра (Абайтова А.В.)
 Повар: (Боброва О.В.)