



УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий Л.А. Балахничева  
21.01.2025

Меню приготавливаемых блюд  
Категория: Сад Диета

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
22.01.2025						
Завтрак 1	РОЖКИ ОТВАРНЫЕ БЕЗ ГЛЮТЕНА	200	5,63	7,78	40,67	151,65
	ХЛЕБЦЫ (диета)	15	1,19	0,21	12,29	55,8
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (40 гр)	40	5,08	4,36	0,3	62,8
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,11	0,03	0,04	0,82
Итого за завтрак 1		435	12,01	12,38	53,3	271,07
Завтрак 2	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за завтрак 2		100,00	0,40	0,40	9,80	47,00
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
	БОРЩ вегетар.	199	1,82	3,73	7,27	78,27
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,92	4,92	15	141,14
	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	67	15,2	12,5	6,4	198,88
	ХЛЕБЦЫ (диета)	15	1,19	0,21	12,29	55,8
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,32	58,8
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	8,8	35,3
Итого за обед		701	23,81	25,6	67,98	627,89
Полдник	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,12	0,03	0,04	0,91
	ПЕЧЕНЬЕ на стевии без глютена	30	3,09	6,03	13,23	119,4
Итого за полдник		230	3,21	6,06	13,27	120,31
Ужин 1	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0,89	3	11,1	75,8
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	155	3,91	5,0	40,92	282,09
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,12	0,16	8,8	39,2
	ХЛЕБЦЫ (диета)	15	1,19	0,21	12,29	55,8
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,11	0,03	0,04	0,82
Итого за ужин 1		430,00	7,22	8,4	73,15	453,71
Итого за день		1901	46,65	52,84	217,5	1520
Среднее значение за период		1901	46,65	52,84	217,5	1520

Исполнитель: Медсестра Н.В. Рыболовлева (Рыболовлева Н. В.)

Шеф-повар: Е.Н. Одегова (Одегова Е. Н.)