УТВЕРЖДАЮ

Заведующий_____(Балахничева Л.А.)

15.05.2025

Меню приготавливаемых блюд

Категория: Диета (10 день)

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Эн.ценность |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| 16.05.2025 | | | | | | |
| Завтрак 1 | КАША "ГЕРКУЛЕСОВАЯ" ЖИДКАЯ НА ВОДЕ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ | 200 | 2,92 | 6,15 | 20,76 | 180 |
| | БАТОН | 25 | 1,5 | 0,25 | 12,85 | 59,5 |
| | ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ (40 гр) | 40 | 5,08 | 4,36 | 0,3 | 62,8 |
| | МАСЛО ПОРЦИЯМИ | 5 | 0,05 | 4,15 | 0,05 | 37,5 |
| | ЧАЙ БЕЗ САХАРА | 200 | 0,13 | 0,03 | 0,04 | 1,01 |
| | ХЛЕБЦЫ | 30 | 2,37 | 0,42 | 24,57 | 111,6 |
| Итого за завтрак 1 | | 500 | 12,05 | 15,36 | 58,57 | 452,41 |
| Завтрак 2 | ЯБЛОКО | 120 | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 56,4 |
| Итого за завтрак 2 | | 120.00 | 0.48 | 0.48 | 11.76 | 56.40 |
| На весь день | Соль йодированная | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Итого за на весь день | | 3.00 | | | | |
| Обед | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 60 | 1,1 | 5,3 | 4,6 | 71,4 |
| | СУП С КРУПОЙ | 200 | 2,56 | 3,36 | 11,84 | 88 |
| | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ | 150 | 2,92 | 4,92 | 15 | 141,14 |
| | ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ | 80 | 16,44 | 15,7 | 11,46 | 252,85 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 1,68 | 0,24 | 13,32 | 58,8 |
| | ЧАЙ БЕЗ САХАРА | 180 | 0,11 | 0,03 | 0,04 | 0,82 |
| | ХЛЕБЦЫ | 15 | 1,18 | 0,21 | 12,28 | 55,6 |
| Итого за обед | | 685.00 | 25,99 | 29,76 | 68,54 | 668,61 |
| Полдник | ЧАЙ БЕЗ САХАРА | 200 | 0,13 | 0,03 | 0,04 | 1,01 |
| | ПЕЧЕНЬЕ НА СТЕВИЕЙ БЕЗ ГЛЮТЕНА | 30 | 3,09 | 6,03 | 13,23 | 119,4 |
| Итого за полдник | | 230 | 3,22 | 6,06 | 13,27 | 120,41 |
| Ужин 1 | МОРКОВЬ ТУШЕНАЯ С РИСОМ | 150 | 2,34 | 9,66 | 20,43 | 176,34 |
| | РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ | 80 | 2,51 | 2,74 | 2,29 | 92,57 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 1,68 | 0,24 | 13,32 | 58,8 |
| | БАТОН | 35 | 2,1 | 0,35 | 17,99 | 83,3 |
| | ХЛЕБЦЫ | 15 | 1,18 | 0,21 | 12,28 | 55,6 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0 | 0 | 8,8 | 35,3 |
| Итого за ужин 1 | | 490.00 | 9,81 | 13,2 | 75,11 | 501,91 |
| Итого за день | | 2028.00 | 51,55 | 64,86 | 227,21 | 1798,73 |
| Среднее значение за период | | 2028.00 | 51,55 | 64,86 | 227,21 | 1798,73 |

Исполнитель: Медсестра_____(Рыболовлева Н. В. )

Шеф-повар:_____(Одегова Е. Н.)