

МЕНЮ 1 неделя для диетического питания

ДИЕТА 9

02.10.2023-06.10.2023г.

понедельник	выход (г)	цена	ккал
Каша молочная ячневая с маслом сливочным	200/10		220
Яйцо вареное	1 шт		157
Сыр	/15		53,3
Чай без сахара	200		58
Хлеб ржано-пшеничный	40		46
Яблоко	1 шт		71
вторник		750	605,3
Овощи тушеные	60		46
Шницель из говядины, соус красный основной	50/50		176
Каша гречневая	150		288
Напиток из сухофруктов витаминизированный	200		140
Хлеб ржано-пшеничный	40		46
Сырник из творога с морковью	50		90
среда		750	786
Овощи свежие	60		45
Куры запеченные с овощами, соус красный основ.	50/20/50		178
Макаронные изделия отварные	150		213
Кефир	200		96
Хлеб ржано-пшеничный	40		46
Печенье крокет	40		104
четверг		750	682
Котлета рыбная, соус красный основной	50/50		161
Пюре картофельное, капуста тушеная	150/50		224
Сок фруктовый	200		98
Хлеб ржано-пшеничный	40		46
Печенье крокет	40		104
пятница		750	633
Овощи свежие	60		46
Тефтели из говядины, тушеные в соусе	50/50		178
Гороховое пюре	150		213
Чай без сахара	200		58
Хлеб ржано-пшеничный	40		46
Яблоко	1 шт		71
		750	935,4
ИТОГО:		3750	3641,7

Руководитель

Руководитель школы

Технолог Желева О.Ю.

Мет. вестр. Желева О.Ю.