

МЕНЮ 3 неделя для диетического питания
Диета номер 9
16.10.2023-20.10.2023г.

понеделник	выход (г)	цена	ккал
Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	200/10		220
Хлеб ржаной с сыром, с маслом	40/15/10		175
Чай без сахара	200		58
Хлеб ржано-пшеничный	40		46
Фрукты	1 шт		72
вторник		750	571
Овощие свежие	60		46
Курица запеченная с соусом	50		159
Каша перловая	150		285
Чай без сахара	200		58
Хлеб ржано-пшеничный	40		46
Сырник из творога с морковью	45		90
среда		750	684
Салат из свежих овощей(капуста,морковь,помидор)	60		45
Шницель рубленый из говядины, соус красный основ.	50/50		170
Макароны отварные	150		213
Кефир	200		96
Хлеб ржано-пшеничный	40		46
Печенье крокет	40		140
четверг		750	570
Салат из тушеных овощей(капуста.морковь, лук)	60		42
Биточек рыбный, соус красный основной	50/50		161
Пюре картофельное	150		168
Напиток из шиповника	200		140
Хлеб ржано-пшеничный	40		46
Печенье крокет	40		140
пятница		750	697
Овощи свежие	60		46
Голубцы ленивые,запеченные в соусе молочном	75/50		220
Каша гречневая	150		228
Сок яблочный	200		60
Хлеб ржано-пшеничный	40		46
Фрукты	1 шт		165
		750	765
ИТОГО:		3750	3794

ИТОГО:

Руководитель ИП

Руководитель школы

Технолог Желева О.Ю.

Диет.сестра Петюкова И.В.

Опоянская Ю.В.

Жамбаев И.Т.

Жид

