



ОКШП "Центральный"

И.Н. *Масел*

Директор



МЕНЮ

на 20 - 21 Сентября 2 024 г. Комплекс №1 Диета сахарный диабет завтрак-обед ОВЗ

№ п/п	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	Цена
Пятница							
Завтрак							
1	Масло сладко-сливочное 10гр в инд. уп.	66,1	0,1	7,25	0,14	1шт/10 гр	11,25
2	Тост двойной с сыром "Гауда"	172,34	12,43	8,26	12,07	34/29	37,68
3	Каша молочная геркулесовая с черникой и яблоком и маслом сливочным диета 9	173,37	6,46	8,23	17,34	200/2/5	30,94
4	Кефир	100	6	5	7,8	200	20,18
5	Чай с лимоном диета 9	2,39	0,06	0,01	0,21	200	2,59
		514,2	25,05	28,75	37,56		102,64
Обед							
1	Овощи свежие (огурцы, перец сладкий)	15,6	0,63	0,12	3,19	50/30	36,09
2	Уха Рыбацкая с минтаем и зеленью	138,46	9,56	5,8	12,05	200/40/1	34,42
3	Каша гречневая с тушеной говядиной и овощами	281,82	13,84	12,26	28,6	40/130	58,34
4	Напиток из ягод (смородина, вишня, клубника) диета 9	11,25	0,18	0,11	1,75	200	8,80
5	Хлеб пшеничный Подовый	48,78	1,53	0,16	10,26	19	1,81
6	Хлеб тостовый ржаной "Волшебная рожь"	65,05	4,01	0,82	10,4	29	4,00
		560,96	29,75	19,27	66,25		143,46
		1 075,16	54,8	48,02	103,81	Итого за день	246,10
Суббота							
Завтрак							
1	Сыр "Гауда" слайсы	48,43	3,89	3,65		14,5	15,98
2	Омлет запеченный натуральный	218,48	15,64	16,06	2,54	150	43,36
3	Кефир	100	6	5	7,8	200	20,18
4	Кофейный напиток "Курзуме" с цикорием и молоком диета 9	64,34	3,27	2,5	5,1	200	11,82
5	Хлеб пшеничный Подовый	50,4	1,58	0,17	10,6	20	1,89
		481,65	30,38	27,38	26,04		93,23
Обед							
1	Огурцы свежие (порционно)	12	0,52	0,09	2,5	80	21,58
2	Суп картофельный с филе куриным филе диета 9	163,46	6,22	6,46	19,98	250/20	29,33
3	Рыба припущенная (минтай) с маслом растительным	144,65	21,92	6,1	0,49	90/5	66,86
4	Картофельные дольки запеченные	135,04	3,25	1,76	26,47	145	17,89
5	Чай чёрный без сахара	0,01				200	0,34
6	Фрукт яблоко свежее	47	0,47	0,4	9,8	100	14,56
7	Хлеб ржано-пшеничный "Российский"	57,94	1,86	0,32	11,9	29	2,31
		560,1	34,24	15,13	71,14		152,87
		1 041,75	64,62	42,51	97,18	Итого за день	246,10

Шеф-повар

[Подпись]
(подпись)

Калькулятор

[Подпись]
(подпись) Ракитина А.С.

Мед. работник

(подпись)

Начальник отдела

[Подпись]
(подпись) Степановичус В.Ю.