

ИП.Ибатуллина Эльвира Расфаровна

Согласовано:

Исп.директор ИП

Ибатуллина



Утверждает
Директор ГАПОУ «Казанский медицинский колледж»
Хуснутдинова З.А.

Пятидневное диетическое меню для обучающихся ГАПОУ «Казанский медицинский колледж»

	Наименование блюда	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Выход, г
ПОНЕДЕЛЬНИК	Щи из свежей капусты	0,9	2,1	3,1	31	250
	Капуста тушеная	3,63	5,30	15,60	124,20	180
	Салат «Здоровье»	1,5	5,17	7,17	80	100
	Курица тушеная	15,60	16,50	3,17	223,75	100/50
	Капуста припущенная	5,78	9,07	10,35	181,80	180
	Компот из свежих ягод	0,75		26,82	110,00	200
ВТОРНИК	Борщ	1,90	6,66	10,81	111,11	250/5
	Какао	5,32	5,59	28,27	141,00	200
	Хлеб пшеничный	4,74	0,60	28,29	141,00	60
	Маринад овощной	1	5	10,2	89,8	100
	Рагу овощное	3,65	10,54	16,57	176,00	180
	Чай с сахаром	0,05	0,01	15,00	60,00	200
	Салат «Здоровье»	1,5	5,17	7,17	80,00	100
СРЕДА	Каша молочная	8,37	9,64	60	358,70	200
	Курица Тушеная	15,60	16,50	3,17	223,75	100/50
	Овощи припущенные	5,53	15,00	15,00	195,00	180
	Салат капустный	1,56	4,89	8,54	84	100
	Кисель	0,00	0,00	16,08	64,00	200
	Рыба тушеная	14,49	5,94	2,99	178,00	130/50
ЧЕТВЕРГ	Каша молочная	8,37	9,64	60	358,70	200
	Суп с рыбой (уха из семги)	7,4	2	1,6	53,5	100
	Салат из капусты	1,56	4,89	8,54	84	100
	Чай с лимоном	0,05	0,01	15,00	60,00	200
	Сок	1,00	0,20	20,20	92,00	200
	Запеканка капустная	6,34	8,38	30,38	400,80	200
	Компот из с/ф	0,75		26,82	110,00	200
	Курица отварная	30,30	22,72	1,19	330,20	130
ПЯТНИЦА	Салат «Здоровье»	1,5	5,17	7,17	80	100
	Щи со сметаной	4,96	7,50	10,64	129,83	250
	Компот из с/ф	0,75		26,82	110,00	200
	Хлеб пшеничный	4,74	0,60	28,29	141,00	60
	Зразы рыбные рубленые	10,69	15,4	14,35	238,46	100
	Чай с лимоном	0,05	0,01	15,00	60,00	200
	Капуста тушеная	3,63	5,30	15,60	124,20	180
	Кисель	0,00	0,00	16,08	64,00	200