

УТВЕРЖДАЮ  
заведующий (Городова И. Б.)  
24.10.2024  
Ю. Ф.)

Меню на 24.10.2024 (Сад)

| Блюдо                          | Выход, г    | Эн.ценность<br>(кал.) | Белки, г     | Жиры, г      | Углеводы,<br>г | №<br>рецептуры |
|--------------------------------|-------------|-----------------------|--------------|--------------|----------------|----------------|
| Завтрак 1                      |             |                       |              |              |                |                |
| Каша манная молочная           | 200         | 174                   | 7,16         | 6,32         | 20,33          | 56             |
| Каша рисовая с сахаром (диета) | 160         | 6,33                  | 1,67         | 6,06         | 12,8           | 82             |
| Какао на молоке                | 200         | 91                    | 5,1          | 6,4          | 13,4           | 118            |
| Чай (диета)                    | 200         | 60,16                 | 0,12         |              | 1,8            | 121            |
| Бутерброд с маслом             | 35          | 80,46                 | 1,71         | 1,86         | 15,8           | 181            |
| <b>Итого за завтрак 1</b>      | <b>795</b>  | <b>411,95</b>         | <b>15,76</b> | <b>20,64</b> | <b>64,13</b>   |                |
| Завтрак 2                      |             |                       |              |              |                |                |
| Напиток витаминный "Витошка"   | 100         |                       |              |              |                | 105            |
| Яблоко                         | 130         | 48,1                  | 0,26         | 0,39         | 10,4           | 179            |
| <b>Итого за завтрак 2</b>      | <b>230</b>  | <b>48,1</b>           | <b>0,26</b>  | <b>0,39</b>  | <b>10,4</b>    |                |
| Обед                           |             |                       |              |              |                |                |
| Суп с клецками на к/б          | 200         | 148,26                | 5,84         | 4,66         | 16,8           | 160            |
| Котлета куриная                | 75          | 194                   | 11,93        | 12,62        | 4,1            | 1              |
| Капуста тушеная                | 164         | 123,16                | 6,38         | 7,86         | 29,5           | 64             |
| Компот из сухофруктов          | 200         | 107,7                 | 0,54         |              | 27,86          | 103            |
| Хлеб                           | 49          | 109,03                | 3,43         | 0,49         | 22,14          | 183            |
| <b>Итого за обед</b>           | <b>688</b>  | <b>682,14</b>         | <b>28,12</b> | <b>25,63</b> | <b>100,4</b>   |                |
| Полдник                        |             |                       |              |              |                |                |
| Кефир                          | 170         | 88,4                  | 4,25         | 4,79         | 8,05           | 97             |
| Чай (диета)                    | 200         | 60,16                 | 0,12         |              | 1,8            | 121            |
| Вафли                          | 35          |                       |              |              |                | 113            |
| <b>Итого за полдник</b>        | <b>405</b>  | <b>148,56</b>         | <b>4,37</b>  | <b>4,79</b>  | <b>9,85</b>    |                |
| Ужин 1                         |             |                       |              |              |                |                |
| Сельдь                         | 55          | 129,38                | 13,25        | 7,05         | 2,97           | 22             |
| Картофельное пюре              | 164         | 152,5                 | 3            | 7,33         | 20,52          | 62             |
| Чай                            | 200         | 2,54                  | 0,12         |              | 1,8            | 120            |
| Булка                          | 30          | 85,18                 | 2,4          | 0,84         | 16,62          | 180            |
| <b>Итого за ужин 1</b>         | <b>449</b>  | <b>369,6</b>          | <b>18,77</b> | <b>15,22</b> | <b>41,91</b>   |                |
| Рекомендованный ужин 2         |             |                       |              |              |                |                |
| <b>Итого день</b>              | <b>2567</b> | <b>1660,35</b>        | <b>67,28</b> | <b>66,67</b> | <b>226,68</b>  |                |

Исполнитель: \_\_\_\_\_ (Городова И. Б.)  
Шеф-повар: \_\_\_\_\_ (Немазанникова Ю. А.)