

заведующий

(Коваленко С. В.)

Меню на 06.11.2024 (Сад)



Блюдо	Выход, г	Эн. ценность (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	№ рецептуры
Завтрак 1						
Пудинг творожный	123	125,52	6,92	13	17,4	90
Соус сметанный	30	48,6	0,78	4,5	1,08	140
Салат из тертой моркови с сахаром	70	91,1	0,75	6,72	6,92	129
Каша гречневая с сахаром (диета)	160	97,9	4,46	2,37	14,67	70
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	121,13	4,5	5,69	13,05	182
Итого за завтрак 1	818	635,41	22,63	38,68	68,32	
Завтрак 2						
Сок	120	45,6	0,81		10,91	109
Яблоко	100	37	0,2	0,3	8	179
Итого за завтрак 2	220	82,59	1,01	0,3	18,91	
Обед						
Свекольник со сметаной на м/б	200	103,01	1,86	4,8	12,34	173
Биточки мясные	65	149	11,59	7,97	3,53	26
Картофельное пюре	164	152,5	3	7,33	20,52	62
Салат из белокочанной капусты с морковью	60	31,98	0,4	2,42	2,55	123
Компот из сухофруктов	200	107,7	0,54		27,86	103
Хлеб	47	104,57	3,29	0,47	21,23	183
Итого за обед	736	648,76	20,68	22,99	88,03	
Полдник						
Кефир	144	76,32	4,18	3,6	5,76	98
Чай (диета)	200	60,16	0,12		1,8	121
Плюшка	69	150,33	4,86	1,81	28,69	46
Итого за полдник	413	286,81	9,16	5,41	36,25	
Ужин 1						
Каша пшеничная молочная	200	364	9,98	13,02	47,08	51
Каша пшеничная с сахаром (диета)	160	112,64	4,43	2,16	18,83	72
Чай	200	60,16	0,12		1,8	121
Булка	30	85,18	2,4	0,84	16,62	180
Итого за ужин 1	590	621,98	16,93	16,02	84,33	
Рекомендованный ужин 2						
Итого день	2777	2275,56	70,41	83,4	295,84	

Исполнитель: _____ (Городова И. Б.)

Шеф-повар: _____ (Немазанникова Ю. А.)