

заведующий

УТВЕРЖДАЮ

(Люпина Ю. Ф.)

01.11.2024

Меню на 01.11.2024 (Сад)

| Блюдо                                       | Выход, г | Эн.ценность<br>(ккал.) | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | №<br>рецептуры |
|---------------------------------------------|----------|------------------------|----------|---------|-------------|----------------|
| Завтрак 1                                   |          |                        |          |         |             |                |
| Лапшевик с творогом                         | 138      | 188,03                 | 21,32    | 9,56    | 54,86       | 92             |
| Соус сметанный                              | 30       | 22,23                  | 0,78     | 4,49    | 1,08        | 141            |
| Салат из тертой моркови с сахаром           | 70       | 91,1                   | 0,75     | 6,72    | 6,92        | 129            |
| Макаронны отварные с сахаром<br>(диета)     | 154      | 142,77                 | 6,36     | 6,1     | 40,63       | 57             |
| 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            |
| Итого за завтрак 1                          | 827      | 675,75                 | 36,14    | 35,13   | 134,49      |                |
| Завтрак 2                                   |          |                        |          |         |             |                |
| Кисель из сока                              | 200      | 116,2                  | 1,36     |         | 29,02       | 107            |
| Итого за завтрак 2                          | 200      | 116,2                  | 1,36     |         | 29,02       |                |
| Обед                                        |          |                        |          |         |             |                |
| Свекольник со сметаной на к/б               | 200      | 103,01                 | 1,86     | 4,8     | 12,34       | 173            |
| Куры отварные                               | 78       | 145,86                 | 14,74    | 9,28    | 1,58        | 30             |
| Картофельное пюре                           | 164      | 152,5                  | 3        | 7,33    | 20,52       | 62             |
| Салат из белокочанной капусты с<br>морковью | 60       | 31,98                  | 0,4      | 2,42    | 2,55        | 123            |
| Компот из сухофруктов                       | 200      | 107,7                  | 0,54     |         | 27,86       | 103            |
| Хлеб                                        | 49       | 109,03                 | 3,43     | 0,49    | 22,14       | 183            |
| Итого за обед                               | 751      | 650,07                 | 23,97    | 24,32   | 86,99       |                |
| Полдник                                     |          |                        |          |         |             |                |
| Кефир                                       | 155      | 82,15                  | 4,49     | 3,87    | 6,2         | 98             |
| Чай (диета)                                 | 200      | 60,16                  | 0,12     |         | 1,8         | 121            |
| Ватрушка с повидлом                         | 83       | 180,82                 | 8,86     | 15,2    | 24,5        | 42             |
| Итого за полдник                            | 438      | 323,13                 | 13,47    | 19,07   | 32,5        |                |
| Ужин 1                                      |          |                        |          |         |             |                |
| Каша манная молочная                        | 200      | 175                    | 6,89     | 6,01    | 22,01       | 78             |
| Каша пшенная с сахаром (диета)              | 160      | 110,24                 | 4,29     | 2,19    | 18,34       | 76             |
| Чай                                         | 200      | 2,54                   | 0,12     |         | 1,8         | 120            |
| Булка                                       | 30       | 85,18                  | 2,4      | 0,84    | 16,62       | 180            |
| Итого за ужин 1                             | 590      | 372,96                 | 13,7     | 9,04    | 58,77       |                |
| Рекомендованный ужин 2                      |          |                        |          |         |             |                |
| Итого день                                  | 2806     | 2138,11                | 88,64    | 87,56   | 341,76      |                |

Исполнитель: \_\_\_\_\_ (Городова И. Б.)

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ (Немазанникова Ю. А.)