

заведующий

(Людина Ю. Ф.)

Меню на 02.11.2024 (Сад)



Блюдо	Выход, г	Эн.ценность (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	№ рецептуры
Завтрак 1						
Омлет	90	155,95	9,21	11,24	4,49	93
Яйцо вареное (диета)	1	0,88	0,05	0,06	0,03	88
Салат из зеленого горошка и лука	54	42,31	1,51	2,62	3,24	135
Какао на молоке	200	91	5,1	6,4	13,4	117
Чай (диета)	200	60,16	0,12		1,8	121
Бутерброд с маслом	40	91,95	1,95	2,13	18,06	181
Итого за завтрак 1	585	442,25	17,94	22,45	41,02	
Завтрак 2						
Яблоко	130	48,1	0,26	0,39	10,4	179
Итого за завтрак 2	130	48,1	0,26	0,39	10,4	
Обед						
Суп вермишелевый на м/б	200	91,5	1,86	6,2	12,34	147
Гречка по-купечески	217	192,55	21,79	14,27	32,39	29
Салат из белокочанной капусты с морковью	50	26,65	0,33	2,02	2,12	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	714	522,97	27,81	22,96	95,95	
Полдник						
Каша рисовая молочная	200	488	15	16	71	81
Каша рисовая с сахаром (диета)	160	6,33	1,67	6,06	12,8	82
Кефир	165	87,45	4,78	4,13	6,6	98
Чай (диета)	200	2,54	0,12		1,8	120
Булка	40	113,57	3,2	1,12	22,16	180
Итого за полдник	765	697,89	24,77	27,3	114,36	
Ужин 1						
Чай	200	60,16	0,12		1,8	121
Булка	35	99,37	2,8	0,98	19,39	180
Итого за ужин 1	235	159,53	2,92	0,98	21,19	
Рекомендованный ужин 2						
Итого день	2429	1870,75	73,71	74,08	282,92	

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