

заведующий

УТВЕРЖДАЮ

(Людмила Ю. Ф.)

03.12.2024

Меню на 03.12.2024 (Сад)

Блюдо	Выход, г	Эн.ценность (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	№ рецептуры
Завтрак 1						
Молочная вермишель	200	356	13,98	12,02	40,02	79
Кофейный напиток на молоке	200	91	5,1	6,4	13,4	118
Бутерброд с маслом, сыром	48	166,12	6,18	7,81	17,9	182
Итого за завтрак 1	448	613,12	25,26	26,23	71,32	
Завтрак 2						
Яблоко	120	44,4	0,24	0,36	9,6	179
Напиток витаминный "Витошка"	100					105
Итого за завтрак 2	220	44,4	0,24	0,36	9,6	
Обед						
Лук репчатый	40	5,49	0,07	0,5	0,17	122
Суп кудрявый на м/б	200	148,26	5,84	4,66	16,8	157
Голубцы ленивые	223					11
Помидор соленый	48	3,36	0,29		0,53	128
Кисель из сока	200	116,2	1,36		29,02	107
Хлеб	49	109,03	3,43	0,49	22,14	183
Итого за обед	730	382,33	10,99	5,65	68,66	
Полдник						
Кефир	176	93,28	5,1	4,4	7,04	98
Булка	30	85,18	2,4	0,84	16,62	180
Итого за полдник	206	178,46	7,5	5,24	23,66	
Ужин 1						
Запеканка рыбная	75	144,71	23	26,57	4,07	37
Салат из зеленого горошка и лука	54	42,31	1,51	2,62	3,24	135
Чай	200	2,54	0,12		1,8	120
Булка	30	85,18	2,4	0,84	16,62	180
Итого за ужин 1	359	274,74	27,03	30,03	25,73	
Рекомендованный ужин 2						
Итого день	1963	1493,05	71,02	67,51	198,97	

Исполнитель: _____ (Городова И. Б.)

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