

заведующий

УТВЕРЖДАЮ

(Коваленко С. В.)

08.11.2024

Меню на 08.11.2024 (Сад)

Блюдо	Выход, г	Эн.ценность (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	№ рецептуры
Завтрак 1						
Сырники	122	222,04	6,82	12,8	17,13	87
Соус сметанный	30	22,23	0,78	4,49	1,08	141
Каша рисовая с сахаром (диета)	160	6,33	1,67	6,06	12,8	82
Кофейный напиток с молоком	200	91	5,1	6,4	13,4	118
Чай (диета)	200	60,16	0,12		1,8	121
Бутерброд с маслом	39	89,65	1,91	2,07	17,6	181
Итого за завтрак 1	751	491,41	16,4	31,82	63,81	
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						
Лук репчатый	10	5,49	0,07	0,5	0,17	122
Суп гречневый на к/б	200	112,48	1,86	6,2	12,34	143
Суфле куриное под сыром	156	157,99	37,98	20,23	8,51	23
Картофель тушеный с мясом (диета)	243					35
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	53	117,93	3,71	0,53	23,95	183
Итого за обед	922	533,57	44,56	29,88	75,38	
Полдник						
Кефир	170	90,1	4,93	4,25	6,8	98
Чай (диета)	200	60,16	0,12		1,8	121
Ватрушка с повидлом	70	152,49	7,47	12,82	20,66	42
Итого за полдник	440	302,74	12,52	17,07	29,26	
Ужин 1						
Каша пшенная 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	2923	1783,27	88,19	88,11	246,13	

Исполнитель: _____ (Городова И. Б.)

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