

заведующий

УТВЕРЖДАЮ

(Коваленко С. В.)

Меню на 11.11.2024 (Сад)

Блюдо	Выход, г	Эн. ценность (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	рецептур
Завтрак 1						
Каша пшенная с маслом, сахаром	160	110,24	4,29	2,19	18,34	76
Кофейный напиток	200	91	5,1	6,4	13,4	118
Вафли	30					113
Итого за завтрак 1	390	201,24	9,39	8,59	31,74	
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						
Лук репчатый	10	5,49	0,07	0,5	0,17	122
Суп рисовый	200	148,26	5,84	4,66	16,8	151
Оладьи печеночные	78	119,34	12,28	5,97	1,94	38
Макароны отварные	154	142,77	6,36	6,1	40,63	57
Компот из сухофруктов	200	107,7	0,54		27,86	103
Хлеб	46	102,35	3,22	0,46	20,78	183
Итого за обед	688	625,91	28,31	17,69	108,18	
Полдник						
Молоко кипяченое	185	96,18	4,62	5,22	8,76	102
Чай (диета)	200	2,54	0,12		1,8	120
Булка	30	85,18	2,4	0,84	16,62	180
Итого за полдник	415	183,9	7,14	6,06	27,18	
Ужин 1						
Овощное рагу	180	124,44	1,89	5,97	15,77	65
Чай	200	60,16	0,12		1,8	121
Булка	30	85,18	2,4	0,84	16,62	180
Итого за ужин 1	410	269,78	4,41	6,81	34,19	
Рекомендованный ужин 2						
Итого день	2033	1328,93	49,51	39,54	211,69	

Исполнитель: _____ (Городова И. Б.)

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