

заведующий

УТВЕРЖДАЮ

Коваленко С. В.)

Меню на 12.11.2024 (Сад)

Блюдо	Выход, г	Эн.ценность (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	№ рецептуры
Завтрак 1						
Каша пшеничная молочная	200	356	13,98	12,02	40,02	79
Каша пшеничная с сахаром (диета)	160	156,64	7,14	3,79	23,47	71
Яйцо вареное	1	0,88	0,05	0,06	0,03	88
Кофейный напиток на молоке	200	91	5,1	6,4	13,4	118
Чай (диета)	200	60,16	0,12		1,8	121
Бутерброд с маслом, сыром	45	155,75	5,79	7,32	16,78	182
Итого за завтрак 1	806	820,43	32,18	29,59	95,5	
Завтрак 2						
Яблоко	130	48,1	0,26	0,39	10,4	179
Напиток витаминный "Витошка"	100					105
Итого за завтрак 2	230	48,1	0,26	0,39	10,4	
Обед						
Лук репчатый	10	5,49	0,07	0,5	0,17	122
Свекольник со сметаной на м/б	200	103,01	1,86	4,8	12,34	173
Плов с мясом	215	399,23	21,99	14,41	42,79	13
Помидор соленый	40	2,8	0,24		0,44	128
Сок	150	57	1,02		13,64	109
Хлеб	47	104,57	3,29	0,47	21,23	183
Итого за обед	662	672,1	28,47	20,18	90,62	
Полдник						
Кефир	153	79,56	3,83	4,31	7,24	97
Чай (диета)	200	2,54	0,12		1,8	120
Булка	30	85,18	2,4	0,84	16,62	180
Итого за полдник	383	167,28	6,35	5,15	25,66	
Ужин 1						
Котлета рыбная	75	144,71	23	26,57	4,07	37
Икра кабачковая	70	23	0,31	1,31	2,33	138
Чай	200	2,54	0,12		1,8	120
Булка	30	85,18	2,4	0,84	16,62	180
Итого за ужин 1	375	255,43	25,84	28,72	24,82	
Рекомендованный ужин 2						
Итого день	2456	1963,35	93,09	84,04	247	

Исполнитель: _____ (Городова И. Б.)

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