

заведующий

УТВЕРЖДАЮ

Коваленко С. В.)

Меню на 13.11.2024 (Сад)



Блюдо	Выход, г	Эн.ценность (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	№ рецептуры
Завтрак 1						
Пудинг творожный	123	125,52	6,92	13	17,4	90
Соус сметанный	30	48,6	0,78	4,5	1,08	140
Макароньы отварные с сахаром (диета)	160	128	3,5	3,2	0,7	58
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	758	609,03	22,21	34,42	51,16	
Завтрак 2						
Сок	100	38	0,68		9,09	109
Яблоко	100	37	0,2	0,3	8	179
Итого за завтрак 2	200	75	0,88	0,3	17,09	
Обед						
Лук репчатый	10	5,49	0,07	0,5	0,17	122
Суп гороховый на м/б	200	90,2	1,86	6,2	12,34	146
Биточки мясные	65	149	11,59	7,97	3,53	26
Картофельное пюре	164	152,5	3	7,33	20,52	62
Салат из квашеной капусты и лука	54	28,78	0,35	2,18	2,3	124
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	740	638,24	20,7	24,65	87,95	
Полдник						
Кефир	165	87,45	4,78	4,13	6,6	98
Чай (диета)	200	60,16	0,12		1,8	121
Булочка сдобная	61	132,89	4,3	1,6	25,36	46
Итого за полдник	426	280,5	9,21	5,73	33,76	
Ужин 1						
Каша гречневая молочная	200	360	12,88	13	40,7	53
Каша гречневая с сахаром (диета)	160	97,9	4,46	2,37	14,67	70
Яйцо вареное	1	0,88	0,05	0,06	0,03	88
Чай	200	60,16	0,12		1,8	121
Булка	30	85,18	2,4	0,84	16,62	180
Итого за ужин 1	591	604,12	19,91	16,27	73,82	
Рекомендованный ужин 2						
Итого день	2715	2206,89	72,9	81,36	263,79	

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