

заведующий



Меню на 14.11.2024 (Сад)

Блюдо	Выход, г	Эн.ценность (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	рецептур
Завтрак 1						
Каша пшенная молочная	200	174	7,16	6,32	20,33	56
Каша пшенная с сахаром (диета)	160	63,3	1,67	6,06	12,8	83
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	35	80,46	1,71	1,86	15,8	181
Итого за завтрак 1	795	468,92	15,76	20,64	64,13	
Завтрак 2						
Напиток витаминный "Витошка"	100					
Яблоко	100	37	0,2	0,3	8	105
Итого за завтрак 2	200	37	0,2	0,3	8	179
Обед						
Лук репчатый	10	5,49	0,07	0,5	0,17	122
Суп вермишелевый на к/б	200	91,5	1,85	6,2	12,34	147
Котлета куриная	75	194	11,93	12,62	4,1	1
Горошница	149	155,05	7,37	5,86	20,35	69
Огурец соленый	25	1,75	0,15		0,28	126
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	706	660,06	25,21	25,65	86,33	
Полдник						
Кефир	168	89,04	4,87	4,2	6,72	98
Чай (диета)	200	2,54	0,12		1,8	120
Пряник	35					114
Итого за полдник	403	91,58	4,99	4,2	8,52	
Ужин 1						
Суфле рыбное под сыром	156	157,99	37,98	20,23	8,51	23
Рыба отварная (диета)	75	183,81	16,65	9,21	8,61	25
Салат из свеклы	60	35,69	0,34	2,03	3,83	136
Чай	200	2,54	0,12		1,8	120
Булка	30	85,18	2,4	0,84	16,62	180
Итого за ужин 1	521	465,21	57,49	32,31	39,37	
Рекомендованный ужин 2						
Итого день	2625	1722,78	103,66	83,1	206,35	

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