

заведующий

УТВЕРЖДАЮ

(подпись) (И. В.)

Меню на 15.11.2024 (Сад)



Блюда	Выход, г	Эн. ценность (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	№ рецептуры
Завтрак 1						
Лаваш с творогом	138	188,03	21,32	9,56	54,86	92
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	35	80,46	1,71	1,86	15,8	181
Итого за завтрак 1	763	448,21	30,7	28,37	99,74	
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
Рассольник с перловой крупой на м/б	200	112,48	1,86	6,2	12,34	166
Капуста тушеная с мясом	243	269	19,7	15	13,65	31
Компот из сухофруктов	200	107,7	0,54		27,86	103
Хлеб	50	111,25	3,5	0,5	22,59	183
Итого за обед	703	605,92	25,67	22,2	76,61	
Полдник						
Кефир	180	95,4	5,22	4,5	7,2	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	450	308,05	12,81	17,32	29,66	
Ужин 1						
Каша манная 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
Яйцо вареное	1	0,88	0,05	0,06	0,03	88
Чай	200	2,54	0,12		1,8	120
Булка	30	85,18	2,4	0,84	16,62	180
Итого за ужин 1	591	373,84	13,75	9,1	58,8	
Рекомендованный ужин 2						
Итого день	2727	1818,61	83,94	77,29	283,72	

Исполнитель: _____ (Городова И. Б.)

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