

заведующий

УТВЕРЖДАЮ

(Подпись Ю. Ф.)

16.10.2024

Меню на 16.10.2024 (Сад)

Блюдо	Выход, г	Эн.ценность (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	рецептур
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
Каша рисовая с сахаром (диета)	160	63,3	1,67	6,06	12,8	83
Какао 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	544,33	20,38	37,28	63,26	
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						
Суп полевой на м/б	200	90,2	1,86	6,2	12,34	146
Биточки мясные	65	149	11,59	7,97	3,53	26
Капуста тушеная	164	123,16	6,38	7,86	29,5	64
Компот из сухофруктов	200	107,7	0,54		27,86	103
Хлеб	48	106,8	3,36	0,48	21,69	183
Итого за обед	677	576,86	23,73	22,51	94,92	
Полдник						
Кефир	150	79,5	4,35	3,75	6	98
Чай (диета)	200	60,16	0,12		1,8	121
Плюшка	69	150,33	4,86	1,81	28,69	46
Итого за полдник	419	289,99	9,33	5,56	36,49	
Ужин 1						
Молочная вермишель	200	156,08	5,58	6,12	19,72	60
Макароны отварные с сахаром (диета)	160	128	3,5	3,2	0,7	58
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	430,3	11,65	10,22	38,87	
Рекомендованный ужин 2						
Итого день	2645	1916,48	65,97	75,87	250,63	