

заведующий

УТВЕРЖДАЮ

(Люлина Ю. Ф.)

17.10.2024

Меню на 17.10.2024 (Сад)

Блюдо	Выход, г	Эн.ценность (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	рецептур
Завтрак 1						
Каша пшеничная молочная	200	174	7,16	0,32	20,33	56
Каша пшеничная 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						
Домашняя лапша на курином бульоне	200	81,8	1,77	4,66	16,8	158
Котлета куриная	75	194	11,93	12,62	4,1	1
Картофельное пюре	164	152,5	3	7,33	20,52	62
Салат из белокочанной капусты с морковью	60	31,98	0,4	2,42	2,55	123
Компот из яблок	200	107,7	0,54		27,86	103
Хлеб	48	106,8	3,36	0,48	21,69	183
Итого за обед	747	674,78	21	27,51	93,52	
Полдник						
Кефир	165	87,45	4,78	4,13	6,6	98
Чай (диета)	200	2,54	0,12		1,8	120
Пряник	35					
Итого за полдник	400	89,99	4,9	4,13	8,4	114
Ужин 1						
Суфле рыбное под сыром	156	157,99	37,98	20,23	8,51	23
Рыба отварная (диета)	60	147,05	13,32	7,37	6,89	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	506	428,45	54,16	30,47	37,65	
Рекомендованный ужин 2						
Итого день	2648	1699,14	96,03	83,05	211,7	