

УТВЕРЖДАЮ
заведующий (Люпина Ю. Ф.)
18.10.2024

Меню на 18.10.2024 (Сад)

Блюдо	Выход, г	Эн.ценность (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	рецепту
Завтрак 1						
Лапшевик с творогом	138	188,03	21,32	9,56	54,86	92
Соус сметанный	30	22,23	0,78	4,49	1,08	141
Макароны 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	47	108,04	2,3	2,5	21,22	181
Итого за завтрак 1	775	597,46	33,12	26,15	93,06	
Завтрак 2						
Салат из тертой моркови с сахаром	84	109,33	0,9	8,06	8,3	129
Итого за завтрак 2	84	109,33	0,9	8,06	8,3	
Обед						
Свекольник со сметаной на м/б	200	103,01	1,86	4,8	12,34	173
Суфле мясное	156	157,99	37,98	20,23	8,51	23
Картофель тушеный с мясом (диета)	217					35
Салат из белокочанной капусты с морковью.	60	31,98	0,4	2,42	2,55	123
Кисель из сока	200	116,2	1,36		29,02	107
Хлеб	48	106,8	3,36	0,48	21,69	183
Итого за обед	881	515,98	44,96	27,93	74,11	
Полдник						
Кефир	180	95,4	5,22	4,5	7,2	98
Чай (диета)	200	60,16	0,12		1,8	121
Пирожок с повидлом	83	180,82	8,86	15,2	24,5	42
Итого за полдник	463	336,38	14,2	19,7	33,5	
Ужин 1						
Каша манная молочная	200	175	6,89	6,01	22,01	78
Каша пшеничная с сахаром (диета)	160	110,24	4,29	2,19	18,34	76
Чай	200	2,54	0,12		1,8	120
Булка	45	127,77	3,6	1,26	24,93	180
Итого за ужин 1	605	415,55	14,9	9,46	67,08	
Рекомендованный ужин 2						
Итого день	2808	1974,7	108,08	91,3	276,05	

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