

заведующий

УТВЕРЖДАЮ

(Коваленко С. В.)

18.11.2024

Меню на 18.11.2024 (Сад)

Блюдо	Выход, г	Эн.ценность (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	№ рецептуры
Завтрак 1						
Макаронь отварные с маслом, сахаром	160	128	3,5	3,2	0,7	58
Кофейный напиток	200	91	5,1	6,4 *	13,4	118
Печенье	25					111
Итого за завтрак 1	385	219	8,6	9,6	14,1	
Завтрак 2						
Сок	100	38	0,68		9,09	109
Яблоко	130	48,1	0,26	0,39	10,4	179
Итого за завтрак 2	230	86,1	0,94	0,39	19,49	
Обед						
Лук репчатый	10	5,49	0,07	0,5	0,17	122
Щи из квашеной капусты на м/б со сметаной	200	112,48	1,86	6,2	12,34	170
Запеканка из печени и риса	166	155	8,14	12,7	4,13	3
Помидор соленый	45	3,15	0,28		0,5	128
Компот из сухофруктов	200	107,7	0,54		27,86	103
Хлеб	45	100,13	3,15	0,45	20,33	183
Итого за обед	666	483,95	14,04	19,85	65,33	
Полдник						
Молоко кипяченое	185	96,18	4,62	5,22	8,76	102
Булочка домашняя	60	161,13	3,71	4,19	26,68	40
Итого за полдник	245	257,31	8,33	9,41	35,44	
Ужин 1						
Омлет	90	155,95	9,21	11,24	4,49	93
Икра кабачковая	60	19,72	0,27	1,13	2	138
Чай	200	60,16	0,12		1,8	121
Булка	30	85,18	2,4	0,84	16,62	180
Итого за ужин 1	380	321,01	12	13,21	24,91	
Рекомендованный ужин 2						
Итого день	1906	1367,37	43,91	52,46	159,27	

Исполнитель: _____ (Городова И. Б.)

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