

заведующий (Коваленко С. В.)

Меню на 19.11.2024 (Сад)

Блюдо	Выход, г	Эн.ценность (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	№ рецептуры
Завтрак 1						
Молочная вермишель	200	356	13,98	12,02	40,02	79
Кофейный напиток с молоком	200	91	5,1	6,4	13,4	118
Бутерброд с маслом, сыром	45	155,75	5,79	7,32	16,78	182
Итого за завтрак 1	445	602,75	24,87	25,74	70,2	
Завтрак 2						
Яблоко	130	48,1	0,26	0,39	10,4	179
Напиток витаминный "Витошка"	100					105
Итого за завтрак 2	230	48,1	0,26	0,39	10,4	
Обед						
Лук репчатый	10	5,49	0,07	0,5	0,17	122
Суп кудрявый на м/б	200	148,26	5,84	4,66	16,8	157
Биточки мясные	65	149	11,59	7,97	3,53	26
Картофельное пюре	164	152,5	3	7,33	20,52	62
Огурец соленый	30	2,1	0,18		0,33	126
Кисель из сока	200	116,2	1,36		29,02	107
Хлеб	45	100,13	3,15	0,45	20,33	183
Итого за обед	714	673,67	25,19	20,91	90,7	
Полдник						
Кефир	164	86,92	4,76	4,1	6,56	98
Булка	30	85,18	2,4	0,84	16,62	180
Итого за полдник	194	172,1	7,16	4,94	23,18	
Ужин 1						
Запеканка рыбная	75	144,71	23	26,57	4,07	37
Салат из зеленого горошка и лука	54	42,31	1,51	2,62	3,24	135
Чай	200	2,54	0,12		1,8	120
Булка	30	85,18	2,4	0,84	16,62	180
Итого за ужин 1	359	274,74	27,03	30,03	25,73	
Рекомендованный ужин 2						
Итого день	1942	1771,36	84,51	82,01	220,21	

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