УТВЕРЖДАЮ

заведующий _____ (Коваленко С. В.)

20.11.2024

Меню на 20.11.2024 (Сад)

Блюдо	Выход, г	Эн.ценность (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	№ рецептуры
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
Салат из тертой моркови с сахаром	70	91,1	0,75	6,72	6,92	129
Кофейный напиток на молоке	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	468	511,97	19,34	37,94	55,58	
Завтрак 2						
Сок	130	49,4	0,88		11,82	109
Яблоко	130	48,1	0,26	0,39	10,4	179
Итого за завтрак 2	260	97,5	1,14	0,39	22,22	
Обед						
Лук репчатый	10	5,49	0,07	0,5	0,17	122
Свекольник со сметаной на м/б	200	103,01	1,86	4,8	12,34	173
Голубцы ленивые	223					11
Компот из сухофруктов	200	107,7	0,54		27,86	103
Хлеб	46	102,35	3,22	0,46	20,78	183
Итого за обед	679	318,55	5,69	5,76	61,15	
Полдник						
Кефир	167	88,51	4,84	4,17	6,68	98
Плюшка	60	130,71	4,23	1,57	24,95	46
Итого за полдник	227	219,22	9,07	5,74	31,63	
Ужин 1						
Каша пшенная молочная	200	364	9,98	13,02	47,08	51
Чай	200	60,16	0,12		1,8	121
Булка	30	85,18	2,4	0,84	16,62	180
Итого за ужин 1	430	509,34	12,5	13,86	65,5	
Рекомендованный ужин 2						
Итого день	2064	1656,58	47,74	63,69	236,08	

Исполнитель: _____(Городова И. Б.)

Шеф-повар: _____(Немазанникова Ю. А.)