

заведующий



УТВЕРЖДАЮ
Коваленко С. В.)

Меню на 21.11.2024 (Сад)

Блюдо	Выход, г	Эн.ценность (ккал.)	Белки	Жиры	Углеводы, г	№ рецептуры
Завтрак 1						
Каша манная молочная	200	174	7,16	6,32	20,33	56
Кофейный напиток	200	91	5,1	6,4	13,4	118
Бутерброд с маслом	35	80,46	1,71	1,86	15,8	181
Итого за завтрак 1	435	345,46	13,97	14,58	49,53	
Завтрак 2						
Напиток витаминный "Витошка"	100					
Яблоко	130	48,1	0,26	0,39	10,4	105
Итого за завтрак 2	230	48,1	0,26	0,39	10,4	179
Обед						
Лук репчатый	10	5,49	0,07	0,5	0,17	122
Суп с клецками на к/б	200	148,26	5,84	4,66	16,8	160
Котлета куриная	75	194	11,93	12,62	4,1	1
Капуста тушеная	164	123,16	6,38	7,86	29,5	64
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	695	680,96	27,98	26,1	99,21	
Полдник						
Кефир	148	78,43	4,29	3,7	5,92	98
Вафли	30					
Итого за полдник	178	78,43	4,29	3,7	5,92	113
Ужин 1						
Сельдь	64	150,54	15,42	8,21	3,46	22
Картофельное пюре	164	152,5	3	7,33	20,52	62
Чай	200	2,54	0,12		1,8	120
Булка	30	85,18	2,4	0,84	16,62	180
Итого за ужин 1	458	390,76	20,94	16,38	42,4	
Рекомендованный ужин 2						
Итого день	1996	1543,71	67,44	61,15	207,46	

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