

УТВЕРЖДАЮ
 заведующий (Люлина Ю. Ф.)
 22.10.2024

Меню на 22.10.2024 (Сад)

Блюдо	Выход, г	Эн.ценность (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	№ рецепту ры
Завтрак 1						
Молочная вермишель	200	175	7,07	6,5	22,99	77
Каша гречневая с сахаром (диета)	160	74,72	3,03	2,05	11,02	59
Какао на молоке	200	91	5,1	6,4	13,4	117
Чай (диета)	200	2,54	0,12		1,8	120
Бутерброд с маслом, сыром	45	155,75	5,79	7,32	16,78	182
Итого за завтрак 1	805	499,01	21,11	22,27	65,99	
Завтрак 2						
Напиток витаминный "Витошка"	100					105
Яблоко (1 мл гр)	130	48,1	0,26	0,39	10,4	179
Итого за завтрак 2	230	48,1	0,26	0,39	10,4	
Обед						
Суп кудрявый на м/б	200	148,26	5,84	4,66	16,8	157
Голубцы ленивые	223					11
Кисель из сока	200	116,2	1,36		29,02	107
Хлеб	49	109,03	3,43	0,49	22,14	183
Итого за обед	672	373,48	10,63	5,15	67,96	
Полдник						
Кефир	172	89,43	4,3	4,85	8,14	97
Чай (диета)	200	2,54	0,12		1,8	120
Булка	30	85,18	2,4	0,84	16,62	180
Итого за полдник	402	177,15	6,82	5,69	26,56	
Ужин 1						
Запеканка рыбная	75	144,71	23	26,57	4,07	37
Салат из зеленого горошка и лука	60	47,01	1,68	2,91	3,6	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	365	279,44	27,2	30,32	26,09	
Рекомендованный ужин 2						
Итого день	2474	1377,19	66,02	63,82	197	

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