

УТВЕРЖДАЮ
заведующий (Люлина Ю. Ф.)
23.10.2024

Меню на 23.10.2024 (Сад)

Блюдо	Выход, г	Эн.ценность (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	№ рецептуры
Завтрак 1						
Пудинг творожный	126	446,04	18,29	21,43	41,86	96
Соус сметанный	30	22,23	0,78	4,49	1,08	141
Салат из тертой моркови с сахаром	70	91,1	0,75	6,72	6,92	129
Какао на молоке	200	107	5,1	6,4	13,4	116
Каша пшеничная с сахаром (диета)	160	110,24	4,29	2,19	18,34	76
Чай (диета)	200	60,16	0,12		1,8	121
Бутерброд с маслом, сыром	45	103,45	2,2	2,39	20,31	181
Итого за завтрак 1	831	940,22	31,53	43,62	103,71	
Завтрак 2						
Яблоко	130	48,1	0,26	0,39	10,4	179
Итого за завтрак 2	130	48,1	0,26	0,39	10,4	
Обед						
Свекольник со сметаной на м/б	200	103,01	1,86	4,8	12,34	173
Свекольник на м/б (диета)	200	103,01	1,86	4,8	12,34	173
Биточки мясные	65	183	12,44	9,24	3,53	36
Картофельное пюре	164	152,5	3	7,33	20,52	62
Салат из белокочанной капусты с морковью	60	31,98	0,4	2,42	2,55	123
Компот из сухофруктов	200	107,7	0,54		27,86	103
Хлеб	49	109,03	3,43	0,49	22,14	183
Итого за обед	938	790,23	23,53	29,08	101,28	
Полдник						
Кефир	177	92,04	4,43	4,99	8,38	97
Чай (диета)	200	60,16	0,12		1,8	121
Рогалик	69	213	4,86	1,81	28,69	41
Булка (диета)	30	85,18	2,4	0,84	16,62	180
Итого за полдник	476	450,38	11,81	7,64	55,49	
Ужин 1						
Молочная пшеничная каша	200	156,08	5,58	6,12	19,72	60
Каша пшеничная с сахаром (диета)	160	63,3	1,67	6,06	12,8	83
Чай	200	2,54	0,12		1,8	120
Булка	30	85,18	2,4	0,84	16,62	180
Итого за ужин 1	590	307,1	9,77	13,02	50,94	
Рекомендованный ужин 2						
Итого день	2965	2536,03	76,89	93,75	321,81	

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