

заведующий (Люпина Ю. Ф.)

26.11.2024

Меню на 26.11.2024 (Сад)

Блюдо	Выход, г	Эн.ценность (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	№ рецептуры
Завтрак 1						
Каша пшеничная молочная	200	356	13,98	12,02	40,02	79
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	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
Борщ со сметаной на м/б	200	77	1,58	4,35	5,58	172
Плов с мясом	215	399,23	21,99	14,41	42,79	13
Помидор соленый	45	3,15	0,28		0,5	128
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	715	701,19	28,43	19,71	98,39	
Полдник						
Кефир	140	74,2	4,06	3,5	5,6	98
Булка	30	85,18	2,4	0,84	16,62	180
Итого за полдник	170	159,38	6,46	4,34	22,22	
Ужин 1						
Котлета рыбная	75	144,71	23	26,57	4,07	37
Икра кабачковая	70	23	0,31	1,31	2,33	138
Чай	200	2,54	0,12		1,8	120
Булка	30	85,18	2,4	0,84	16,62	180
Итого за ужин 1	375	255,43	25,84	28,72	24,82	
Рекомендованный ужин 2						
Итого день	1935	1766,86	85,85	78,9	226,03	

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