

УТВЕРЖДАЮ
заведующий (Люпина Ю. Ф.)
28.10.2024

Меню на 28.10.2024 (Сад)

Блюдо	Выход, г	Эн. ценность (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	№ рецептур
Завтрак 1						
Каша пшеничная с маслом, сахаром	160	110,24	4,29	2,19	18,34	76
Кофейный напиток	200	91	5,1	6,4	13,4	118
Вафли	30					113
Итого за завтрак 1	390	201,24	9,39	8,59	31,74	
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						
Суп гречневый на м/б	200	148,26	5,84	4,66	16,8	151
Оладьи печеночные	78	119,34	12,28	5,97	1,94	38
Макароны отварные	154	142,77	6,36	6,1	40,63	57
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	47	104,57	3,29	0,47	21,23	183
Итого за обед	739	654,62	28,71	19,62	111,01	
Полдник						
Молоко кипяченое	185	96,18	4,62	5,22	8,76	102
Чай (диета)	200	2,54	0,12		1,8	120
Плюшка	69	185,31	4,27	4,82	30,69	40
Итого за полдник	454	284,03	9,01	10,04	41,25	
Ужин 1						
Овощное рагу	180	124,44	1,89	5,97	15,77	65
Яйцо вареное	1	0,88	0,05	0,06	0,03	88
Чай	200	60,16	0,12		1,8	121
Булка	30	85,18	2,4	0,84	16,62	180
Итого за ужин 1	411	270,66	4,46	6,87	34,22	
Рекомендованный ужин 2						
Итого день	2124	1458,65	51,83	45,51	228,62	

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