

заведующий

УТВЕРЖДАЮ

(Люлина Ю. Ф.)

28.11.2024

Меню на 28.11.2024 (Сад)

Блюдо	Выход, г	Эн.ценность (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	№ рецептуры
Завтрак 1						
Суфле рыбное	156	157,99	37,98	20,23	8,51	23
Кофейный напиток с молоком	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	391	329,45	44,79	28,49	37,71	
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						
Лук репчатый	10	5,49	0,07	0,5	0,17	122
Суп вермишелевый на к/б	200	91,5	1,86	6,2	12,34	147
Котлета куриная	75	194	11,93	12,62	4,1	1
Каша гречневая	160	97,9	4,46	2,37	14,67	70
Салат из квашеной капусты и лука	48	25,58	0,31	1,94	2,04	124
Компот из сухофруктов	200	107,7	0,54		27,86	103
Хлеб	48	106,8	3,36	0,48	21,69	183
Итого за обед	741	628,97	22,53	24,11	82,87	
Полдник						
Кефир	150	79,5	4,35	3,75	6	98
Пряник	35					114
Итого за полдник	185	79,5	4,35	3,75	6	
Ужин 1						
Каша пшеничная молочная	200	364	9,98	13,02	47,08	51
Чай	200	2,54	0,12		1,8	120
Булка	30	85,18	2,4	0,84	16,62	180
Итого за ужин 1	430	451,72	12,5	13,86	65,5	
Рекомендованный ужин 2						
Итого день	1877	1537,74	84,43	70,6	202,48	

Исполнитель: _____ (Городова И. Б.)

Шеф-повар: _____ (Немазанникова Ю. А.)