

УТВЕРЖДАЮ
заведующий (Люпина Ю. Ф.)
29.10.2024

Меню на 29.10.2024 (Сад)

Блюдо	Выход, г	Эн.ценность (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	рецептур
Завтрак 1						
Каша пшеничная молочная	200	356	13,98	12,02	40,02	79
Каша пшеничная с сахаром (диета)	160	156,64	7,14	3,79	23,47	71
Яйцо вареное	1	0,88	0,05	0,06	0,03	88
Какао на молоке	200	91	5,1	6,4	13,4	118
Чай (диета)	200	60,16	0,12		1,8	121
Бутерброд с маслом, сыром	45	155,75	5,79	7,32	16,78	182
Итого за завтрак 1	806	820,43	32,18	29,59	95,5	
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	15	8,24	0,1	0,75	0,25	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
Икра кабачковая	60	19,72	0,27	1,13	2	138
Кисель из сока	200	116,2	1,38		29,02	107
Хлеб	52	115,7	3,64	0,52	23,49	183
Итого за обед	742	736,08	28,94	21,15	103,13	
Полдник						
Кефир	170	88,4	4,25	4,79	8,05	97
Чай (диета)	200	60,16	0,12		1,8	121
Булка	30	85,18	2,4	0,84	16,62	180
Итого за полдник	400	233,74	6,77	5,63	26,47	
Ужин 1						
Тефтели рыбные в томатном соусе	75	144,71	23	26,57	4,07	37
Салат из свеклы	70	41,64	0,4	2,37	4,47	136
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	274,07	25,92	29,78	26,96	
Рекомендованный ужин 2						
Итого день	2553	2112,42	94,08	86,55	262,46	

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