

заведующий

УТВЕРЖДАЮ

(Люпина Ю. Ф.)

29.11.2024

Меню на 29.11.2024 (Сад)

Блюдо	Выход, г	Эн.ценность (ккал.)	Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г	№ рецептуры
Завтрак 1						
Сырники	122	222,04	6,82	12,8	17,13	87
Соус сметанный	30	22,23	0,78	4,49	1,08	141
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	387	415,73	14,41	25,55	47,41	
Завтрак 2						
Сок	150	57	1,02		13,64	109
Итого за завтрак 2	150	57	1,02		13,64	
Обед						
Лук репчатый	10	5,49	0,07	0,5	0,17	122
Свекольник со сметаной на м/б	200	103,01	1,86	4,8	12,34	173
Жаркое по-домашнему	243					2
Огурец соленый	27	1,89	0,16		0,3	126
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	728	324,89	5,99	5,78	62,36	
Полдник						
Кефир	150	79,5	4,35	3,75	6	98
Булка	30	85,18	2,4	0,84	16,62	180
Итого за полдник	180	164,68	6,75	4,59	22,62	
Ужин 1						
Каша манная молочная	200	175	6,89	6,01	22,01	78
Яйцо вареное	1	0,88	0,05	0,06	0,03	88
Чай	200	2,54	0,12		1,8	120
Булка	30	85,18	2,4	0,84	16,62	180
Итого за ужин 1	431	263,6	9,46	6,91	40,46	
Рекомендованный ужин 2						
Итого день	1876	1225,9	37,63	42,83	186,48	

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