

заведующий

УТВЕРЖДАЮ

(Подпись Ю. Ф.)

Меню на 30.10.2024 (Сад)

Блюдо	Выход, г	Эн.ценность (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	№ рецептуры
Завтрак 1						
Пудинг творожный	123	125,52	6,92	13	17,4	90
Соус сметанный	30	48,6	0,78	4,5	1,08	140
Макароны отварные с сахаром (диета)	160	128	3,5	3,2	0,7	58
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	758	609,03	22,21	34,42	51,16	
Завтрак 2						
Сок	100	38	0,68		9,09	109
Яблоко	100	37	0,2	0,3	8	179
Итого за завтрак 2	200	75	0,88	0,3	17,09	
Обед						
Лук репчатый	15	8,24	0,1	0,75	0,25	122
Суп гороховый на м/б	200	90,2	1,86	6,2	12,34	146
Биточки мясные	65	149	11,59	7,97	3,53	26
Капуста тушеная	164	123,16	6,38	7,86	29,5	64
Компот из сухофруктов	200	107,7	0,54		27,86	103
Хлеб	49	109,03	3,43	0,49	22,14	183
Итого за обед	693	587,32	23,9	23,27	95,62	
Полдник						
Кефир	165	87,45	4,78	4,13	6,6	98
Чай (диета)	200	60,16	0,12		1,8	121
Булочка сдобная	69	150,33	4,86	1,81	28,69	46
Итого за полдник	434	297,94	9,76	5,93	37,09	
Ужин 1						
Каша гречневая молочная	200	175	7,07	6,5	22,99	77
Каша гречневая с сахаром (диета)	160	97,9	4,46	2,37	14,67	70
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	591	419,12	14,1	9,77	56,11	
Рекомендованный ужин 2						
Итого день	2676	1988,41	70,86	73,69	257,07	

Исполнитель: _____ (Городова И. Б.)

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