

заведующий

(Леонова Ю. Ф.)

Меню на 31.10.2024 (Сад)



Блюдо	Выход, г	Эн.ценность (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	рецептур
Завтрак 1						
Каша пшенная молочная	200	174	7,16	6,32	20,33	56
Каша пшенная с сахаром (диета)	160	63,3	1,67	6,06	12,8	83
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	35	80,46	1,71	1,86	15,8	181
Итого за завтрак 1	795	468,92	15,76	20,64	64,13	
Завтрак 2						
Напиток витаминный "Витошка"	100					105
Яблоко	130	48,1	0,26	0,39	10,4	179
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
Домашняя лапша на курином бульоне	200	81,8	1,77	4,66	16,8	158
Котлета куриная	75	194	11,93	12,62	4,1	1
Картофельное пюре	164	152,5	3	7,33	20,52	62
Салат из белокочанной капусты с морковью.	60	31,98	0,4	2,42	2,54	123
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	762	683,02	21,1	28,26	93,77	
Полдник						
Кефир	155	82,15	4,49	3,87	6,2	98
Чай (диета)	200	2,54	0,12		1,8	120
Пряник	35					114
Итого за полдник	390	84,69	4,61	3,87	8	
Ужин 1						
Суфле рыбное под сыром	136	137,72	33,11	17,63	7,42	23
Рыба отварная (диета)	75	183,81	16,65	9,21	8,61	25
Свекольно-морковная икра	60	96,04	3,19	13,95	15,73	67
Чай	200	2,54	0,12		1,8	120
Булка	30	85,18	2,4	0,84	16,62	180
Итого за ужин 1	501	505,3	55,47	41,63	50,19	
Рекомендованный ужин 2						
Итого день	2678	1790,02	97,2	94,8	226,48	

Исполнитель: _____ (Городова И. Б.)

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