

УТВЕРЖДАЮ
 заведующий (Коробкова Н.Н.)
 23.07.2024

Меню на 23.07.2024 (Сад)

Блюдо	Выход, г	Эн.ценность (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак 1					
булка	40	37,6	1,26	0,16	7,7
Масло сливочное	6	39,66	0,05	4,32	0,08
Вермишель молочная	200	129,2	5,6	5,4	15,4
Какао на молоке	200	176,22	5,6	6,38	25,28
Итого за завтрак 1	446	382,68	12,51	16,26	48,46
Завтрак 2					
Сок фруктовый	200	91,98	1	0,2	20,2
Яблоко	100	45,32	0,41	0,41	10,09
Итого за завтрак 2	300	137,3	1,41	0,61	30,29
Обед					
Салат из капусты белокочанной с растительным маслом	90	117,2	1,73	9,07	7,1
Борщ на мясном бульоне со сметаной	200	64,98	3,08	1,74	5,42
каша рисовая	100	113,2	2,4	0,3	25,2
Котлета мясная	90	204,3	9,09	17,28	2,97
хлеб ржаной	30	70,5	2,37	0,3	14,49
Компот из сухофруктов	200	53,6	51,4		12,24
Соль	5				
Итого за обед	715	623,78	70,07	28,69	67,42
Полдник					
булка	40	37,6	1,26	0,16	7,7
Кефир	200	100	5,8	5	8
Итого за полдник	240	137,6	7,06	5,16	15,7
Ужин 1					
Чай с сахаром	170	41,89	10,2	2,6	11,05
Икра свекольная	100	84,31	1,42	3,19	8,93
Пюре картофельное	110	90,86	2,39	3,43	5,9
тефтели рыбные тушеные в соусе	90	263,88	9,45	2,25	36,45
хлеб ржаной	20	47	1,58	0,2	9,66
булка	20	18,8	0,63	0,08	3,85
Итого за ужин 1	510	546,74	25,67	11,75	75,83
Рекомендованный ужин 2					
Итого день	2211	1828,1	116,73	62,47	237,7

цена 132,1

Исполнитель: _____
 Шеф-повар: _____ (Воронова Г.В.)