

УТВЕРЖДАЮ  
 заведующий (Коробкова Н.Н.)

18.07.2024

Меню на 18.07.2024 (Сад)

Блюдо	Выход, г	Эн.ценность (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак 1					
Гренки с сыром	40	178,96	6,34	6,42	23,97
Кофейный напиток на молоке	150	197,85	2,85	16,35	10,65
Каша манная молочная	200	214,78	7,58	9,18	38,52
<b>Итого за завтрак 1</b>	<b>390</b>	<b>591,59</b>	<b>16,77</b>	<b>31,95</b>	<b>73,14</b>
Завтрак 2					
Сок фруктовый	180	82,78	0,9	0,18	18,18
<b>Итого за завтрак 2</b>	<b>180</b>	<b>82,78</b>	<b>0,9</b>	<b>0,18</b>	<b>18,18</b>
Обед					
овощное рагу с мясом	200	722,4	39,8	49,6	30,8
суп гречневый на мясном бульоне	200	104,6	4,9	2,46	11,6
хлеб ржаной	40	94	3,16	0,4	19,32
Компот из сухофруктов	200	53,6	51,4		12,24
Соль	5				
<b>Итого за обед</b>	<b>645</b>	<b>974,6</b>	<b>99,26</b>	<b>52,46</b>	<b>73,96</b>
Полдник					
булка	40	37,6	1,26	0,16	7,7
Кефир	190	95	5,51	4,75	7,6
<b>Итого за полдник</b>	<b>230</b>	<b>132,6</b>	<b>6,77</b>	<b>4,91</b>	<b>15,3</b>
Ужин 1					
Салат из капусты белокачанной с растительным маслом	80	104,18	1,54	8,06	6,31
Пюре картофельное	110	90,86	2,39	3,43	5,9
Котлеты рыбные любительские	95	107,16	11,21	5,8	2,57
хлеб ржаной	30	70,5	2,37	0,3	14,49
булка	40	37,6	1,26	0,16	7,7
Чай с сахаром	170	41,89	10,2	2,6	11,05
<b>Итого за ужин 1</b>	<b>525</b>	<b>452,18</b>	<b>28,97</b>	<b>20,35</b>	<b>48,01</b>
Рекомендованный ужин 2					
<b>Итого день</b>	<b>1970</b>	<b>2233,76</b>	<b>152,67</b>	<b>109,85</b>	<b>228,59</b>

Исполнитель: *Воронова* повар Воронова Г.В.

цена 131,16