

УТВЕРЖДАЮ
 заведующий (Коробкова Н.Н.)

25.07.2024

Меню на 25.07.2024 (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
хлеб ржаной	20	47	1,58	0,2	9,66
Салат из капусты белокочанной с растительным маслом	80	104,18	1,54	8,06	6,31
Чай с сахаром	200	49,28	12	3,06	13
Омлет	100	108	8,5	7,6	1,6
Масло сливочное	5	33,05	0,04	3,6	0,07
Итого за завтрак 1	445	379,11	24,92	22,68	38,34
Завтрак 2					
Сок фруктовый	100	45,99	0,5	0,1	10,1
Яблоко	100	45,32	0,41	0,41	10,09
Итого за завтрак 2	200	91,31	0,91	0,51	20,19
Обед					
вермишель с маслом	100	138,25	3,9	4,1	20,84
Суп рыбный	200	105,44	12,74	0,6	9,22
Салат из огурцов свежих	70	85,4	0,49	10,64	1,19
Рыба, тушенная в томате с овощами	100	100,04	9,47	4,97	4,41
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	705	553,23	80,37	20,61	62,39
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					
булка	40	37,6	1,26	0,16	7,7
каша геркулесовая молочная	200	658,36	20,72	32,72	71,8
Кофейный напиток на молоке	200	263,8	3,8	21,8	14,2
Итого за ужин 1	440	959,76	25,78	54,68	93,7
Рекомендованный ужин 2					
Итого день	2030	2121,01	139,05	103,64	230,31

Исполнитель: Воронова Г.В.

цена 127.15