

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий (Бардакова Е.С.)

04.02.2025

Меню на 04.02.2025 (Сад)

Блюдо	Выход, г	Эн. ценность (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	№ рецептур ы
Завтрак 1						
Каша молочная пшеничная	18000	17671,5	729	513	2511	50
Кофейный напиток с молоком	200	98,11	3,01	2,5	15,66	82
Булка с маслом	34	100,6	3,51	4,86	10,14	104
Итого за завтрак 1	18234	17870,21	735,52	520,36	2536,8	
Завтрак 2						
Яблоко	111	52,17	0,44	0,44	10,88	95
Итого за завтрак 2	111	52,17	0,44	0,44	10,88	
Обед						
Свекольник со сметаной мясной	200	116	3,38	5,2	11,02	3
Салат из квашеной капусты	61	41,66	1	3,02	2,25	41
Компот из смеси сухофруктов	200	46,02	0,03		11,57	94
Картофельное пюре	150	150,3	3,05	5,2	22,4	34
Котлета из свинины	80	252,15	18,61	14,8	9,45	19
Хлеб	29	50,46	1,91	0,35	9,69	78
Итого за обед	720	656,59	27,98	28,57	66,38	
Полдник						
Кефир	108	63,72	3,13	3,46	4,32	88
Булка	30	79,8	3,27	1,1	13,17	79
Итого за полдник	138	143,52	6,4	4,55	17,49	
Ужин 1						
Запеканка творожная	120	260,4	18,7	13,3	15,7	62
Соус сметанный	28	42,35	0,03	3,85	1,9	70
Чай с сахаром	200	43			11,98	87
Булка	30	79,8	3,27	1,1	13,17	79
Итого за ужин 1	378	425,55	22	18,25	42,75	
Рекомендованный ужин 2						
Итого день	19581	19148,04	792,34	572,17	2674,3	

Исполнитель: _____ (Нимялковская А.Е.)

Шеф-повар: _____ ()