

УТВЕРЖДАЮ

19.02.2025

Меню на 19.02.2025 (Сад)

Блюдо	Выход, г	Эн.ценность (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак 1					
Запеканка творожная	124	239,63	17,53	12,04	14,62
Соус сладкий	39	98,28	0,23		24,57
Кофейный напиток с молоком	164	82	2,3	2,62	12,14
Булка	31	86,79	2,79	1,01	17,83
Итого за завтрак 1	358	506,7	22,85	15,67	69,15
Завтрак 2					
Яблоко свежее	119	53,92	0,49	0,49	12,01
Сок фруктовый	186	85,35	0,93	0,19	18,74
Итого за завтрак 2	305	139,27	1,42	0,68	30,75
Обед					
Суп гречневый на мясном бульоне	206	75	3,86	1,76	10,5
Суфле из отварного мяса запеченное	137	368,77	24,89	26,31	7,78
Огурец соленый	68	50,86	2,69	3,94	1,33
Компот из сухофруктов	200	107,44	1,04		26,96
Хлеб ржаной	32	67,99	1,72	0,37	15,18
Итого за обед	643	670,07	34,21	32,39	61,75
Полдник					
Кефир	148	82,88	4,29	4,74	5,92
Ватрушка с повидлом	78				
Булка	31	86,79	2,79	1,01	17,83
Итого за полдник	257	169,67	7,08	5,75	23,75
Ужин 1					
Каша пшеничная молочная	142	158,83	4,77	7,36	18,26
Чай с сахаром	198	48,79	11,88	3,04	12,87
Булка	31	86,79	2,79	1,01	17,83
Итого за ужин 1	371	294,4	19,44	11,41	48,96
Рекомендованный ужин 2					
Итого день	1934	1780,11	85	65,9	234,36

Исполнитель: _____ ()

Шеф-повар: _____ ()