

УТВЕРЖДАЮ
Мамаева А.В.
08.07.2024

Меню на 08.07.2024 (Сад)

Блюдо	Выход, г	Эн. ценность (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	№ рецептуры
Завтрак 1						
Гречка отварная с маслом и сахаром	110	76,8	0,86	2,82	12	
Гречка отварная с маслом без сахара диета	50	34,91	0,39	1,28	5,45	
Чай с сахаром	200	49,28	12	3,07	13	
Печенье	30	157,34	3,99	2,01	27,48	
Чай (диета) без сахара	160	39,42	9,6	2,46	10,4	
Итого за завтрак 1	550	357,75	26,84	11,64	68,33	
Завтрак 2						
Сок фруктовый	193	88,56	0,96	0,19	19,44	
Итого за завтрак 2	193	88,56	0,96	0,19	19,44	
Обед						
Суп крестьянский с маслом	210	96,67	2,55	1,71	13,86	
Вермишель отварная	136	188,02	5,3	5,58	28,34	
Гуляш из печени	119	140,27	16,05	7,01	4,05	
Салат из свежих огурцов и помидор с растительным маслом	55	42,52	0,47	3,9	1,43	
Компот из сухофруктов	200	107,44	1,04		26,96	
Хлеб ржаной	38	80,73	2,04	0,44	18,03	
Итого за обед	758	655,65	27,45	18,64	92,67	
Полдник						
Кефир	149	83,44	4,32	4,77	5,96	439
Булочка домашняя	69	157,45	3,02	4,89	25,39	
Итого за полдник	218	240,89	7,34	9,65	31,35	
Ужин 1						
Омлет натуральный	171	234,14	15,81	16,79	5,08	
Помидор свежий	54	55,08	2,3		12,19	
Кофейный напиток с молоком	216	108	3,02	3,46	15,98	
Булка	35	97,99	3,15	1,14	20,13	
Кофейный напиток с молоком без сахара диета	174	87	2,44	2,78	12,88	
Итого за ужин 1	650	582,2	26,71	24,18	66,26	
Рекомендованный ужин 2						
Итого день	2369	1925,05	89,31	64,3	278,05	

Исполнитель: _____()

Шеф-повар: _____()