

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий (Качур Е.Н.)

20.03.2023

Меню на 20.03.2023 (Сад)

Блюдо	Выход, г	Эн.ценность (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	№ рецептуры
Завтрак 1						
Каша гречневая с маслом и сахаром	130	168,17	5,7	4,82	25,24	3
Кофейный напиток	180	211,48	4,97	5,69	35,12	
Печенье	28	32,9	1,43	0,8	4,62	2
Завтрак 2						
Сок	130	59,8	0,65	0,13	13,13	1
Обед						
Суп гороховый	200	180,84	8,16	7,58	16,7	8
Рыба, припущенная в молоке	87	154,1	14,67	9,2	3,48	1
Картофельное пюре	140	110,77	2,21	4,19	16,09	1
Помидор соленый	30	3,6	0,15		0,69	1
Компот из сухофруктов	180	202,55	1,01		49,64	
Хлеб	45	125,87	4,04	1,47	25,85	1
Батон	22	76,66	2,19	0,88	15,07	1
Соль	4					1
Полдник						
Кефир	116	64,96	3,36	3,71	4,64	2
Батон	22	76,66	2,19	0,88	15,07	1
Компот из сухофруктов	180	202,55	1,01		49,64	
Ужин 1						
Яйцо вареное	40	29,39	2,49	2,18	0,14	1
Икра кабачковая	50	34,8	0,46	2,36	2,96	1
Кофейный напиток с молоком	180	87,34	2,45	2,79	12,92	
Батон	22	76,66	2,19	0,88	15,07	1
Картофель тушеный	130					1
Кофейный напиток	180	211,48	4,97	5,69	35,12	
Итого день	2096	2110,58	64,3	53,25	341,19	

Исполнитель: Старшая медсестра

(Кулабухова О.В.)

Повар: (Душина С.М.)