

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий (Кагур Е.Н.)

30.06.2023

Меню на 30.06.2023 (Сад)

Блюдо	Выход, г	Эн.ценность (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	№ рецептуры
Завтрак 1						
Каша геркулесовая молочная	180	369,52	11,29	15,86	45,43	1
Кофейный напиток	180	211,48	4,97	5,69	35,12	
Батон с маслом	29	75,88	2,24	0,87	14,51	1
Каша геркулесовая с растительным маслом и сахаром	130					1
Завтрак 2						
Яблоко	110	49,21	0,45	0,45	10,96	6
Сок	100					
Напиток витаминизированный	150	570			141	
Обед						
Борщ со сметаной на мясокостном бульоне	200	82	2	3,6	10,6	3
Гуляш мясной	70	137,66	15,75	6,88	3,97	7
Картофельное пюре	130	102,86	2,05	3,89	14,94	1
Огурец свежий	53	7,42	0,4	0,05	1,33	29
Компот из сухофруктов	180	202,55	1,01		49,64	5
Хлеб	38	106,29	3,41	1,24	21,83	1
Соль	4					1
Полдник						
Кефир	100	56	2,9	3,2	4	2
Батон	22	76,66	2,19	0,88	15,07	1
Компот из сухофруктов	180	202,55	1,01		49,64	
Ужин 1						
Суфле рыбное	100	146,52	15,2	7,77	4,1	2
Салат из свежих помидоров и огурцов	85	73,53	1,23	4,25	29,11	23
Чай с сахаром	180	47,32	11,52	2,93	12,49	5
Батон	23	80,14	2,29	0,92	15,75	1
Рыба отварная	35	21	0,18	1,58	1,51	1
Итого день	2179	2618,59	80,09	60,06	481	

Исполнитель: Старшая медсестра (Кулабухова О.В.)

Повар: (Душина С.М.)