

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий *Е.Н. Качур* (Качур Е.Н.)

14.07.2023

Меню на 14.07.2023 (Сад)



Блюдо	Выход, г	Эн.ценность (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	№ рецептуры
<b>Завтрак 1</b>						
Каша геркулесовая молочная	180	369,52	11,29	15,86	45,43	1
Какао с молоком	180	271,49	5,96	6,93	45,77	
Батон с маслом	35	91,59	2,7	1,05	17,52	1
Каша геркулесовая с растительным маслом и сахаром	130					1
Чай с сахаром	180	47,33	11,52	2,94	12,49	5
<b>Завтрак 2</b>						
Сок	100					
Напиток витаминизированный	150	570			141	
<b>Обед</b>						
Свекольник со сметаной	200	423,74	13,42	19,52	31,66	12
Омлет	103	233,73	14,58	16,85	6,02	
Салат из свежих помидоров и огурцов	110	95,15	1,6	5,5	37,68	23
Компот из сухофруктов	180	202,55	1,01		49,64	5
Хлеб	36	100,7	3,23	1,17	20,68	1
Батон	27	94,08	2,69	1,08	18,5	1
Картофель тушеный	140					1
Соль	4					1
<b>Полдник</b>						
Кефир	107	59,92	3,1	3,42	4,28	2
Батон	27	94,09	2,69	1,08	18,49	1
Компот из сухофруктов	180	202,55	1,01		49,64	
<b>Ужин 1</b>						
Оладьи запеченные	100					
Сладкая подлива	35	19,6			12,6	
Чай с сахаром	180	47,32	11,52	2,93	12,49	5
<b>Итого день</b>	<b>2284</b>	<b>2923,36</b>	<b>86,32</b>	<b>78,33</b>	<b>523,89</b>	

Исполнитель: Старшая медсестра *С.М. Душина* (Кулабухова О.В.)  
Повар: *С.М. Душина* (Душина С.М.)