

01.04.2025

Меню на 01.04.2025 (Сад)



Блюдо	Выход, г	Эн.ценность (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак 1					
Каша молочная геркулесовая	180	89,26	2,44	1,21	17,17
Бутерброд с маслом	50				
Кофейный напиток с молоком \чай	180	17,95			4,49
Рис отварной \диета	120	106,54	2,38	0,33	18,07
Итого за завтрак 1	530	213,75	4,82	1,53	39,74
Завтрак 2					
Яблоко	120	54,38	0,49	0,49	12,11
Итого за завтрак 2	120	54,38	0,49	0,49	12,11
Обед					
Огурцы соленые	50				
Суп гороховый	200	96,74	5,84	0,5	15,17
оладьи из печени \яйцо отв.	100	194,51	11,44	12,42	8,11
Картофель отварной	150	108,57	2,94	0,58	15,4
Хлеб ржаной	25	47,5	1,65	0,25	10,05
Батон	25				
Компот из сухофруктов	180	54,69	0,18		13,53
Итого за обед	730	502,02	22,05	13,75	62,26
Полдник					
Батон с повидлом	60				
Кефир \компот	160	88,7	4,6	5,08	6,34
Итого за полдник	220	88,7	4,6	5,08	6,34
Ужин 1					
Омлет натуральный \яйцо, рис	120	113,04	9,14	8,28	0,5
Икра кабачковая	80	95,2	1,52	7,12	6,16
Хлеб ржаной	25	47,5	1,65	0,25	10,05
Батон	25				
Чай с сахаром и лимонном	200	31,92			7,99
Итого за ужин 1	450	287,66	12,31	15,65	24,7
Рекомендованный ужин 2					
Итого день	2050	1146,52	44,27	36,51	145,14

Исполнитель: _____ ()
 Шеф-повар: _____ (Гарагуля Н.М.)