

Меню на 28.07.2025 (Сад)



Блюдо	Выход, г	Эн.ценность (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак 1					
Макароны отварные со сливочным маслом с сахаром	150	155,15	4,4	0,52	33,19
Гречка отварная (диета)	130	144,05	5,42	1,42	26,7
Печенье	50				
Чай с сахаром	200	31,92			7,99
Итого за завтрак 1	530	331,12	9,82	1,94	67,88
Завтрак 2					
Сок фруктовый яблочный	100				
Итого за завтрак 2	100				
Обед					
Салат из свежей капусты	50	54,63	0,73	4,51	2,64
Свекольник со сметаной	200	97,85	1,38	6,2	9,06
гречка по купечески	150	1979,02	41,81	135,24	40,61
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	630	2233,69	45,75	146,2	75,89
Полдник					
Молоко //компот	180				
Булочка домашняя	70	177,68	4,32	1,67	36,31
Итого за полдник	250	177,68	4,32	1,67	36,31
Ужин 1					
Каша пшеничная молочная	200	81,06	2,42	0,27	17,25
Батон	25				
Чай с сахаром	200	31,92			7,99
Итого за ужин 1	425	112,98	2,42	0,27	25,24
Рекомендованный ужин 2					
Итого день	1935	2855,48	62,31	150,08	205,31

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