

## Меню на 12.12.2023

Категория

Довольствующихся: сад 12 ч.



7

Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
<b>Завтрак</b>						
Каша молочная «Дружба»	200	5,8	3,5	28,9	162,5	185
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
<b>ИТОГО:</b>	<b>425</b>	<b>8,31</b>	<b>11,07</b>	<b>53,51</b>	<b>388,5</b>	
<b>2-й завтрак</b>						
Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21,00	95	368
<b>Обед</b>						
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	17,72	94	б/н
Суп картофельный с бобовыми и сухарями	200	4,39	4,21	13,05	107,8	81
Огурец консервированный порционный	25	0,25	0	1,12	6,75	-
Голубцы с мясом и рисом	200	19,4	12,2	28,7	302	297
Соус сметанный с томатом	20	0,3	0,9	1,4	16,02	355
Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	398
<b>ИТОГО</b>	<b>745</b>	<b>30</b>	<b>18</b>	<b>102</b>	<b>701</b>	
<b>Уплотнённый полдник</b>						
Ватрушка	50	6,59	3,91	20,84	144,29	458
Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41	393
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	б/н
Омлет натуральный	150	13,2	25,4	2,53	293	215
Салат из кукурузы	50	1,4	3,14	4,02	49,65	12
<b>ИТОГО:</b>	<b>475</b>	<b>24,28</b>	<b>33,01</b>	<b>52,62</b>	<b>670,59</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>63</b>	<b>62</b>	<b>208</b>	<b>1760</b>	

Повар Берестовая Н. М.

Мед. сестра Григорьева А.М.