



УТВЕРЖДАЮ  
 Заведующий МБДОУ (Афтенюк Н.Н.)  
 11.07.2024

Меню на 11.07.2024 (Сад)

Блюдо	Выход, г	Эн.ценность (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	№ рецептуры
<b>Завтрак 1</b>						
Каша гречневая молочная	200	179,56	51,45	46,35	97,08	7
Каша гречневая сладкая (диета)	140	239,4	7,14	7,57	39,34	1
Хлеб пшеничный	40	118,8	3,36	1,14	23,18	1
Масло сливочное	5	37,4	0,03	4,13	0,04	1
Кофейный напиток с молоком	180	123,79	13,2		70,99	5
Чай (диета)	180	57,73			14,44	1
<b>Итого за завтрак 1</b>	<b>745</b>	<b>756,68</b>	<b>75,18</b>	<b>59,19</b>	<b>245,06</b>	
<b>Завтрак 2</b>						
Напиток витаминизированный	100					13
<b>Итого за завтрак 2</b>	<b>100</b>					
<b>Обед</b>						
Щи из свежей капусты на кур. б-не	200	49,32	1,68	1,34	7,39	2
Овощное рагу с кур. мясом	180	183,92	10,56	11,82	3,12	20
Помидор	27					1
Хлеб ржаной	40	85,12	2,13	0,47	19,02	2
Компот из сухофруктов	180	80,35	0,23		19,9	2
Соль	4					
<b>Итого за обед</b>	<b>631</b>	<b>398,71</b>	<b>14,6</b>	<b>13,63</b>	<b>49,43</b>	
<b>Полдник</b>						
Кефир	111	55,5	3,11	2,77	4,44	2
Хлеб пшеничный	40	118,8	3,36	1,14	23,18	1
<b>Итого за полдник</b>	<b>151</b>	<b>174,3</b>	<b>6,47</b>	<b>3,91</b>	<b>27,62</b>	
<b>Ужин 1</b>						
Сырники	150	285,1	18,42	17,24	12,99	5
Соус сметанно-молочный	60	46,47	2,08	1,42	6,4	
чай с молоком	180	57,73			14,44	1
<b>Итого за ужин 1</b>	<b>390</b>	<b>389,3</b>	<b>20,5</b>	<b>18,66</b>	<b>33,83</b>	
<b>Рекомендованный ужин 2</b>						
<b>Итого день</b>	<b>2017</b>	<b>1718,99</b>	<b>116,75</b>	<b>95,39</b>	<b>355,94</b>	

Исполнитель: старшая медсестра  
 Шеф-повар: \_\_\_\_\_ (Куля Л.А.)  
 \_\_\_\_\_ (Зиновьева В.М.)