

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий Черкашина (Е.Н.Черкашина)  
29.10.2024

Меню на 30.10.2024

| Наименование блюда                       | Выход | Белки, | Жиры, | Углево | Эн/ц,  |
|------------------------------------------|-------|--------|-------|--------|--------|
|                                          | Сад   | г      | г     | ды, г  | ккал   |
| Завтрак 1                                |       |        |       |        |        |
| каша молочная пшенная                    | 180   | 1,51   | 2,52  | 20,09  | 108,97 |
| Кофейный напиток                         | 190   | 0      | 0     | 17,14  | 68,51  |
| Бутерброд с маслом                       | 40    | 2,59   | 6,48  | 16,55  | 136,41 |
| каша пшенная (диета)                     | 160   | 1,34   | 2,24  | 17,86  | 96,86  |
| <b>Итого за завтрак 1</b>                | 570   | 5,45   | 11,24 | 71,63  | 410,76 |
| Завтрак 2                                |       |        |       |        |        |
| Напиток витаминный "Витошка"             | 100   | 0      | 0     | 48     | 188    |
| Сок фруктовый (диета)                    | 100   | 0,5    | 0,1   | 10,1   | 46     |
| <b>Итого за завтрак 2</b>                | 200   | 0,5    | 0,1   | 58,1   | 234    |
| Обед                                     |       |        |       |        |        |
| Закуска из репчатого лука                | 20    | 0,76   | 0,89  | 2,64   | 16,43  |
| Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 200   | 2,64   | 4,16  | 15,2   | 105,57 |
| Горошница                                | 150   | 0      | 0     | 0      | 0      |
| Котлета мясная                           | 80    | 19,59  | 8,37  | 7,38   | 275,6  |
| Салат из соленых помидор с луком         | 50    | 0,43   | 2,53  | 1,29   | 30,5   |
| Хлеб ржаной                              | 40    | 2,64   | 0,48  | 13,68  | 72,4   |
| Компот из свежих яблок                   | 190   | 0,15   | 0,15  | 30,93  | 131,86 |
| Батон                                    | 20    | 1,54   | 0,6   | 10,66  | 47     |
| <b>Итого за обед</b>                     | 750   | 27,75  | 17,18 | 81,79  | 679,36 |
| Полдник                                  |       |        |       |        |        |
| Молоко кипяченое                         | 150   | 4,2    | 3,75  | 7,05   | 78     |
| Пирог открытый с повидлом                | 50    | 0      | 0     | 0      | 0      |
| Сок фруктовый (диета)                    | 100   | 0,5    | 0,1   | 10,1   | 46     |
| <b>Итого за полдник</b>                  | 300   | 4,7    | 3,85  | 17,15  | 124    |
| Ужин 1                                   |       |        |       |        |        |
| Запеканка творожная                      | 100   | 14,09  | 9,01  | 14,57  | 196,14 |
| Соус сметанный сладкий                   | 50    | 2,26   | 3,21  | 4,27   | 75,45  |
| Чай с сахаром                            | 190   | 0      | 0     | 14,21  | 56,77  |
| Батон                                    | 20    | 1,54   | 0,6   | 10,66  | 47     |
| каша гречневая (диета)                   | 160   | 1,34   | 2,24  | 17,86  | 96,86  |
| <b>Итого за ужин 1</b>                   | 520   | 19,23  | 15,06 | 61,57  | 472,23 |
| <b>Итого день</b>                        | 2340  | 57,63  | 47,43 | 290,23 | 1920,4 |

Исполнитель: старшая медсестра Антонюк Л.Н. (Антонюк Л.Н.)