

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий (Давошник О.В.)

Меню на 30.07.2025 (Сад)

Блюдо	Выход, г	Эн.ценност ь (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г
Завтрак 1					
Рис отварной с сахаром (диета)	110	133,66	3,3	3,54	23,2
Омлет натуральный	105	202,55	9,72	18,93	1,96
Огурец свежий	30	4,2	0,25	0,05	0,76
Булка с маслом	39	108,86	3,05	4,87	11,92
Чай с сахаром	180	33,26	8,1	2,07	8,77
Завтрак 2					
Яблоко	94	41,36	0,38	0,38	9,21
Обед					
Суп рисовый на мясном бульоне	200	304,43	8,02	13,8	28,85
Суп овощной на мясном (говядина) бульоне (диета)	200	147,97	8,33	9,42	27,28
Картофель отварной (диета)	105	79,64	1,54	3,01	8,26
Макароны отварные с маслом	107	369,9	10,37	7	66,22
Мясо тушеное(говядина) в собственном соку (диета)	85	181,4	7,13	15,15	3,24
Гуляш из мяса свинины в томатном соусе	100	255,34	16,68	18,66	5,21
Салат "Витаминный"	47	42,67	0,77	3,33	2,31
Хлеб ржаной	40	91,84	2,32	0,37	19,27
Компот из сухофруктов	180	63,93	0,62		16,04
Полдник					
Сок фруктовый	196	89,18	0,84		22,71
Печенье	32	91,68	2,51	2,64	16,62
Ужин 1					
Запеканка из творога	105	183,02	15,63	6,47	15,55
Каша пшенная с сахаром (диета)	137	146,04	4,38	6,77	16,81
Соус сметанный	19	16,06	0,86	6,74	4,09
Какао с молоком	180	63,83	0,3	0,19	15,19
Чай с сахаром (диета)	180	33,26	8,1	2,07	8,77

Исполнитель: медсестра _____ (Покотилова К.Т.)

Шеф-повар: _____ (Рябцева О.Р.)