



МЕНЮ



Согласовано:  
МАДОУ «Детский сад № 22» г. Перми  
С.П. Чегодаева/



Индивидуальный предприниматель  
Ж.В. Шитебева/

Рацион: МЕНЮ САД ВЕСНА 2023

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	200	6	8	26	202	232
	Чай с молоком,	180	1	1	10	58	460
	Батон нарезной	25	2	1	13	65	576
	Сыр порционный	15	3	4		54	75
Итого за Завтрак		420	12	14	49	379	
Завтрак2	Фрукт()	190			19	84	82
	Итого за Завтрак2		190			19	84
Обед	Салат картофельный с огурцами солеными	50	1	3	4	48	43,18
	Суп с рыбными консервами,	200	7	9	11	153	123
	Котлеты из говядины	70	12	9	11	170	339,21
	Капуста тушеная,	130	3	4	11	94	380
	Напиток из шиповника	200	1		18	78	496
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	573
	Хлеб ржаной	25	2		10	52	574
Итого за Обед		700	28	25	77	654	
Полдник	Йогурт	200	6	5	8	101	470
	Булочка российская	60	4	4	29	168	544,18
Итого за Полдник		260	10	9	37	269	
Ужин	Запеканка из творога,	150	32	9	25	310	279,18
	Соус яблочный (из свежих яблок)	50			8	32	438
	Чай с сахаром	200			9	38	457
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	573
	Хлеб ржаной	25	2		10	52	574
Итого за Ужин		450	36	9	64	491	
Итого за день		2 020	86	57	246	1877	

Калькулятор \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / Шеф повар \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /