



## МЕНЮ

Согласовано:  
Заведующий



Утверждено:  
Индивидуальный предприниматель



2 День ЯСЛИ

Рацион: МЕНЮ ЯСЛИ ОСЕНЬ-ЗИМА 2023-24

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4	4	14	108	140
	Какао с молоком,	180	3	3	12	85	462
	Батон нарезной	20	2	1	10	52	576
	Сыр порционный	10	2	3		36	75
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>360</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>36</b>	<b>281</b>	
Завтрак2	Фрукт()	160			16	70	82
	<b>Итого за Завтрак2</b>		<b>160</b>			<b>16</b>	<b>70</b>
Обед	Салат из свеклы с чесноком.	40	1	2	3	36	34
	Суп из овощей со сметаной	150	1	3	5	50	117,18
	Плов из отварной птицы (гр)	170	17	14	21	283	375
	Компот из смеси сухофруктов,	150			15	63	495
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	573
	Хлеб ржаной	20	2		8	41	574
<b>Итого за Обед</b>		<b>550</b>	<b>23</b>	<b>19</b>	<b>62</b>	<b>520</b>	
Полдник	Кефир	150	4	4	6	76	470
	Ватрушка с творогом	60	3	1	19	101	531
	<b>Итого за Полдник</b>		<b>210</b>	<b>7</b>	<b>5</b>	<b>25</b>	<b>177</b>
Ужин	Салат из моркови,	40		2	4	42	21
	Омлет натуральный	150	13	21	3	260	268
	Кисель	200			15	60	484
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	573
	Хлеб ржаной	20	2		8	41	574
<b>Итого за Ужин</b>		<b>430</b>	<b>17</b>	<b>23</b>	<b>40</b>	<b>450</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 710</b>	<b>58</b>	<b>58</b>	<b>179</b>	<b>1498</b>	

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