



МЕНЮ

Согласовано:
Заведующий



Индивидуальный предприниматель



4 День ЯСЛИ

Рацион: МЕНЮ ЯСЛИ ОСЕНЬ-ЗИМА 2023-24

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	150	5	6	19	151	232
	Чай с молоком,	180	1	1	10	58	460
	Батон нарезной	20	2	1	10	52	576
	Сыр порционный	10	2	3		36	75
	Итого за Завтрак		360	10	11	39	297
Завтрак2	Фрукт()	160			16	70	82
	Итого за Завтрак2		160		16	70	
Обед	Огурец соленый	30			1	7	149
	Суп с рыбными консервами,	150	5	7	8	115	123
	Котлеты из говядины	50	9	6	8	122	339,21
	Капуста тушеная,	120	3	4	10	86	380
	Напиток из шиповника	150	1		14	59	496
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	573
	Хлеб ржаной	20	2		8	41	574
Итого за Обед		540	22	17	59	477	
Полдник	Йогурт	150	4	4	6	76	470
	Булочка российская	50	3	3	24	140	544,18
	Итого за Полдник		200	7	7	30	216
Ужин	Запеканка из творога,	150	32	9	25	310	279,18
	Соус яблочный (из свежих яблок)	30			5	19	438
	Чай с сахаром	180			8	34	457
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	573
	Хлеб ржаной	20	2		8	41	574
Итого за Ужин		400	36	9	56	451	
Итого за день		1 660	75	44	200	1511	

Калькулятор _____ / _____ / Шеф повар _____ / _____ /