



МЕНЮ



Рацион: **МЕНЮ ЯСЛИ ОСЕНЬ-ЗИМА 2023-24** Неделя: **2** День: **среда**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая вязкая,	150	7	6	24	174	213
	Кофейный напиток с молоком	180	3	2	12	79	465,21
	Батон нарезной	20	2	1	10	52	576
	Масло сливочное	5		4		33	79
Итого за Завтрак		355	12	13	46	338	
Завтрак2	Сок	160	1		12	52	501
	Итого за Завтрак2		160	1		12	52
Обед	Огурец соленый	30			1	7	149
	Борщ с капустой и картофелем,	150	4	11	17	180	95,21
	Жаркое по-домашнему	160	15	11	21	246	328,21
	Компот из смеси сухофруктов,	150			15	63	495
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	573
	Хлеб ржаной	20	2		8	41	574
Итого за Обед		530	23	22	72	584	
Полдник	Молоко кипяченое	150	4	4	7	80	469
	Булочка домашняя	50	4	6	30	194	542,21
Итого за Полдник		200	8	10	37	274	
Ужин	Рагу из овощей,	110	3	5	11	105	176,21
	Кнели рыбные припущенные,	50	6	1	1	37	302,18
	Чай с лимоном	200			10	40	459
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	573
	Хлеб ржаной	20	2		8	41	574
Итого за Ужин		400	13	6	40	270	
Итого за день		1 645	57	51	207	1518	

Калькулятор *С.Т.* / / Шеф повар / /