



МЕНЮ

Согласовано:
Заведующий

Утверждено:
Индивидуальный предприниматель

9 День ЯСЛИ

Рацион: МЕНЮ ЯСЛИ ОСЕНЬ-ЗИМА 2023-24

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	150	5	5	23	157	227
	Чай с молоком,	180	1	1	10	58	460
	Батон нарезной	20	2	1	10	52	576
	Повидло фруктовое	8			5	21	86
Итого за Завтрак		358	8	7	48	288	
Завтрак2	Фрукт()	160			16	70	82
	Итого за Завтрак2		160		16	70	
Обед	Салат из моркови,	40		2	4	42	21
	Суп картофельный с бобовыми,	150	4	2	9	69	113,21
	Суфле из кур(гр),	50	6	6	2	92	368,21
	Капуста тушеная,	110	2	4	9	79	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	17	14	56	429	
Полдник	Йогурт	150	4	4	6	76	470
	Булочка ванильная	60	5	5	29	179	541,18
Итого за Полдник		210	9	9	35	255	
Ужин	Запеканка из творога,	150	32	9	25	310	279,18
	Кисель	30			2	9	484
	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	53	441	
Итого за день		1 668	70	39	208	1483	

Калькулятор _____ / _____ / Шef повар _____ / _____ /