



МЕНЮ



Согласовано:
Заведующий

Чесдаева С.А.

10 День Сад



Утверждено:
Индивидуальный предприниматель
/Ж.В. Штебе/

Рацион: МЕНЮ САД ОСЕНЬ-ЗИМА 2023-24

Неделя: 2

День: пятница

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------|-----------------------------------|--------------|------------------|-----------|------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Каша пшеничная молочная жидкая | 200 | 5 | 6 | 26 | 181 | 230,18 |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3 | 3 | 14 | 88 | 465,21 |
| | Батон нарезной | 25 | 2 | 1 | 13 | 65 | 576 |
| | Сыр порционный | 15 | 3 | 4 | | 54 | 75 |
| Итого за Завтрак | | 440 | 13 | 14 | 53 | 388 | |
| Завтрак2 | Сок | 160 | 1 | | 12 | 52 | 501 |
| Итого за Завтрак2 | | 160 | 1 | | 12 | 52 | |
| Обед | Салат из квашеной капусты с луком | 60 | 1 | 4 | 5 | 56 | 9,21 |
| | Суп картофельный с клецками | 200 | 2 | 3 | 8 | 64 | 115 |
| | Рыбные хлебцы(паровые) | 70 | 11 | 5 | 3 | 100 | 304,21 |
| | Картофельное пюре, | 130 | 3 | 5 | 8 | 88 | 377 |
| | Компот из апельсина с яблоками | 180 | | | 14 | 60 | 488,21 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 2 | | 12 | 59 | 573 |
| Хлеб ржаной | 25 | 2 | | 10 | 52 | 574 | |
| Итого за Обед | | 690 | 21 | 17 | 60 | 479 | |
| Полдник | Молоко кипяченое | 200 | 6 | 5 | 9 | 107 | 469 |
| | Кондитерское изделие | 50 | 2 | 3 | 16 | 96 | 580 |
| Итого за Полдник | | 250 | 8 | 8 | 25 | 203 | |
| Ужин | Котлеты из говядины с овощами | 70 | 14 | 13 | 2 | 184 | 340,18 |
| | Макаронные изделия отварные | 130 | 5 | | 26 | 165 | 256 |
| | Соус томатный | 30 | | 1 | 1 | 16 | 419 |
| | Чай с лимоном | 200 | | | 10 | 40 | 459 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 2 | | 12 | 59 | 573 |
| Хлеб ржаной | 25 | 2 | | 10 | 52 | 574 | |
| Итого за Ужин | | 480 | 23 | 14 | 61 | 516 | |
| Итого за день | | 2 020 | 66 | 53 | 211 | 1638 | |

Калькулятор

Шеф повар