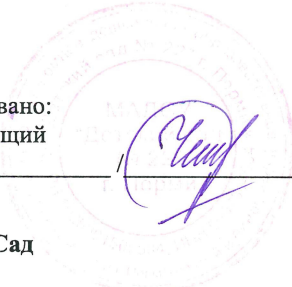




МЕНЮ

Согласовано:
Заведующий



Индивидуальный предприниматель
Утверждено:
/Ж.В. Штебе/



4 День Сад

Рацион: МЕНЮ САД 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	200	6	8	26	202	232
	Чай с молоком,	180	1	1	10	58	460
	Батон нарезной	25	2	1	13	65	576
	Сыр порционный	15	3	4		54	75
Итого за Завтрак		420	12	14	49	379	
Завтрак2							
	Фрукт()	160			16	70	82
Итого за Завтрак2		160			16	70	
Обед	Огурец соленый	50	1		2	11	149
	Суп с рыбными консервами,	200	7	9	11	153	123
	Котлеты из говядины	70	12	9	11	170	339,21
	Капуста тушеная,	140	3	5	11	101	380
	Напиток из шиповника	200	1		18	78	496
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	573
Хлеб ржаной	25	2		10	52	574	
Итого за Обед		710	28	23	75	624	
Полдник							
	Йогурт	200	6	5	8	101	470
	Булочка российская	50	3	3	24	140	544,18
Итого за Полдник		250	9	8	32	241	
Ужин	Запеканка из творога,	150	32	9	25	310	279,18
	Соус яблочный (из свежих яблок)	50			8	32	438
	Чай с сахаром	200			9	38	457
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	573
	Хлеб ржаной	25	2		10	52	574
Итого за Ужин		450	36	9	64	491	
Итого за день		1 990	85	54	236	1805	

Калькулятор _____ / _____ / Шеф повар _____ / _____ /