



## МЕНЮ



Согласовано:  
Заведующий

*Мерзашва Р.А.*

6 День Сад



Утверждено:  
Индивидуальный предприниматель  
/Ж.В. Штебе/

Рацион: МЕНЮ САД ОСЕНЬ-ЗИМА 2023-24

Неделя: 2

День: к

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная вязкая	200	7	7	33	219	220
	Чай с молоком,	180	1	1	10	58	460
	Батон нарезной	25	2	1	13	65	576
	Масло сливочное	5		4		33	79
Итого за Завтрак		410	10	13	56	375	
Завтрак2	Сок	170	1		13	55	501
	Итого за Завтрак2		170	1		13	55
Обед	Салат из капусты белокочанной	60	1	4	5	56	1,21
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	6	16	42	340	100,18
	Оладьи из печени по-кунцевски	70	12	4	10	121	357,21
	Картофельное пюре,	130	3	5	8	88	377
	Компот из смеси сухофруктов,	180	1		18	76	495
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	573
	Хлеб ржаной	25	2		10	52	574
Итого за Обед		690	27	29	105	792	
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	Бигус	200	18	13	5	213	329,21
	Чай с лимоном	200			10	40	459
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	573
	Хлеб ржаной	25	2		10	52	574
Итого за Ужин		450	22	13	37	364	
Итого за день		1 970	68	63	236	1789	

Калькулятор

*Р.А.*

Шеф повар