



## МЕНЮ



Согласовано:  
Заведующий

*Числова С.А.*



Утверждено:  
Индивидуальный предприниматель  
Ж.В. Штебе/

8 День Сад

Рацион: МЕНЮ САД 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,	200	9	8	32	232	213
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	88	465,21
	Батон нарезной	25	2	1	13	65	576
	Масло сливочное	5		4		33	79
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>430</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>59</b>	<b>418</b>	
Завтрак2	Сок	170	1		13	55	501
	<b>Итого за Завтрак2</b>		<b>170</b>	<b>1</b>		<b>13</b>	<b>55</b>
Обед	Огурец соленый	50	1		2	11	149
	Борщ с капустой и картофелем,	200	6	14	22	240	95,21
	Жаркое по-домашнему	200	19	14	26	307	328,21
	Компот из смеси сухофруктов,	180	1		18	76	495
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	573
	Хлеб ржаной	25	2		10	52	574
<b>Итого за Обед</b>		<b>680</b>	<b>31</b>	<b>28</b>	<b>90</b>	<b>745</b>	
Полдник	Молоко кипяченое	200	6	5	9	107	469
	Булочка домашняя	50	4	6	30	194	542,21
	<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>39</b>	<b>301</b>
Ужин	Рагу из овощей,	130	3	6	13	124	176,21
	Кнели рыбные припущенные,	70	9	1	2	52	302,18
	Чай с лимоном	200			10	40	459
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	573
	Хлеб ржаной	25	2		10	52	574
<b>Итого за Ужин</b>		<b>450</b>	<b>16</b>	<b>7</b>	<b>47</b>	<b>327</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 980</b>	<b>72</b>	<b>62</b>	<b>248</b>	<b>1846</b>	

Калькулятор *С.А.* / / Шеф повар / /