# МЕНЮ

Согласовано:
Заведующий
_____ / С. П. Чегодаева /

Утверждено:
Индивидуальный предприниматель
_____ /Ж.В. Штебе/

1 День ЯСЛИ

**Рацион: МЕНЮ ЯСЛИ** **Неделя:** 1 **День:** понедельник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерге-тическая ценность | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| | Каша пшенная молочная жидкая | 150 | 5 | 5 | 21 | 150 | 233,18 |
| | Кофейный напиток с молоком | 180 | 3 | 2 | 12 | 79 | 465,21 |
| | Масло сливочное | 5 | | 4 | | 33 | 79 |
| | Батон нарезной | 20 | 2 | 1 | 10 | 52 | 576 |
| **Итого за Завтрак** | | 355 | 10 | 12 | 43 | 314 | |
| **Завтрак 2** | | | | | | | |
| | Сок | 160 | 1 | | 12 | 52 | 501 |
| **Итого за Завтрак2** | | 160 | 1 | | 12 | 52 | |
| **Обед** | | | | | | | |
| | Овощи свежие порционные (огурец) | 30 | | | 1 | 3 | 148 |
| | Суп крестьянский с крупой | 150 | 1 | 3 | 6 | 57 | 119 |
| | Котлеты "Школьные" | 50 | 8 | 6 | 7 | 106 | 347,18 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 110 | 6 | 5 | 29 | 183 | 202 |
| | Соус томатный с овощами | 30 | | 2 | 1 | 27 | 420 |
| | Компот из свежих плодов | 150 | | | 8 | 35 | 486,18 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 2 | | 10 | 47 | 573 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 2 | | 8 | 41 | 574 |
| **Итого за Обед** | | 560 | 19 | 16 | 70 | 499 | |
| **Полдник** | | | | | | | |
| | Молоко кипяченое | 170 | 5 | 5 | 8 | 91 | 469 |
| | Кондитерское изделие | 30 | 1 | 2 | 10 | 57 | 580 |
| **Итого за Полдник** | | 200 | 6 | 7 | 18 | 148 | |
| **Ужин** | | | | | | | |
| | Котлеты рыбные любительские, | 50 | 6 | 1 | 3 | 45 | 308 |
| | Рагу из овощей, | 120 | 3 | 6 | 12 | 114 | 176,21 |
| | Чай с лимоном | 200 | | | 10 | 40 | 459 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 2 | | 10 | 47 | 573 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 2 | | 8 | 41 | 574 |
| **Итого за Ужин** | | 410 | 13 | 7 | 43 | 287 | |
| **Итого за день** | | 1 685 | 49 | 42 | 186 | 1300 | |

**Калькулятор**_____/_____/ **Технолог**_____/_____