



МЕНЮ



С. П. ЧЕГОДАЕВА /



Индвидуальный предприниматель
/Ж.В. Штебе/

Рацион: МЕНЮ ЯСЛИ

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая вязкая,	150	7	6	24	174	213
	Чай с молоком,	180	1	1	10	58	460
	Батон нарезной	20	2	1	10	52	576
	Сыр порционный	10	2	3		36	75
Итого за Завтрак		360	12	11	44	320	
Завтрак2	Фрукт	160			16	70	82
Итого за Завтрак2		160			16	70	
Обед	Салат из свеклы с чесноком.	40	1	2	3	36	34
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	150	4	11	14	168	104,21
	Плов из отварной птицы	170	17	14	21	283	375
	Компот из смеси сухофруктов,	150			15	63	495,18
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	573
	Хлеб ржаной	20	2		8	41	574
Итого за Обед		550	26	27	71	638	
Полдник	Кефир	150	4	4	6	76	470
	Шанежка с картофелем,	60	6	5	27	181	540,01
Итого за Полдник		210	10	9	33	257	
Ужин	Салат из моркови,	40		2	4	42	21,18
	Омлет натуральный	150	13	21	3	260	268
	Чай с сахаром	200			9	38	457
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	573
	Хлеб ржаной	20	2		8	41	574
Итого за Ужин		430	17	23	34	428	
Итого за день		1 710	65	70	198	1713	
Калькулятор _____ / _____ /		Технолог _____ / _____ /					