



## МЕНЮ



Согласовано:  
Заведующий

4 День ЯСЛИ

*Мирошвиль*



Утверждено:  
Индивидуальный предприниматель  
/Ж.В. Илтеба/

Неделя : 1

Рацион: МЕНЮ ЯСЛИ

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4	4	14	108	140
	Какао с молоком,	180	3	3	12	85	462
	Батон нарезной	20	2	1	10	52	576
	Сыр порционный	10	2	3		36	75
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>360</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>36</b>	<b>281</b>	
Завтрак 2	Фрукт	160			16	70	82
	<b>Итого за Завтрак2</b>		<b>160</b>			<b>16</b>	<b>70</b>
Обед	Суп-пюре из картофеля	150	3	4	11	88	132
	Гренки	10	1		9	41	143
	Кнели мясные с рисом	50	7	6	4	94	338,21
	Капуста тушеная	110	2	4	9	79	380
	Напиток из шиповника	150	1		14	59	496
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	573
	Хлеб ржаной	20	2		8	41	574
<b>Итого за Обед</b>		<b>510</b>	<b>18</b>	<b>14</b>	<b>65</b>	<b>449</b>	
Полдник	Йогурт	150	4	4	6	76	470
	Булочка российская	60	4	4	29	168	544,18
<b>Итого за Полдник</b>		<b>210</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>35</b>	<b>244</b>	
Ужин	Салат из моркови	40		2	4	42	21,21
	Запеканка из творога	150	32	9	25	310	279,18
	Кисель	30			2	9	484
	Чай с сахаром	200			9	38	457
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	573
	Хлеб ржаной	20	2		8	41	574
<b>Итого за Ужин</b>		<b>460</b>	<b>36</b>	<b>11</b>	<b>58</b>	<b>487</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 700</b>	<b>73</b>	<b>44</b>	<b>210</b>	<b>1531</b>	

Калькулятор *С* / /

Технолог *С* / /