МЕНЮ

Согласовано:
Заведующий С. П. ЧЕГОДАЕВА
_____ / _____/

Утверждено:
Индивидуальный предприниматель
/Ж.В. Штебе/

2 День Сад

Рацион: МЕНЮ САД **Неделя:** 1 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша гречневая вязкая	200	9	8	32	232	213
	Чай с молоком	200	2	1	12	64	460
	Батон нарезной	25	2	1	13	65	576
	Сыр порционный	15	3	4		54	75
Итого за Завтрак		440	16	14	57	415	
Завтрак 2							
	Фрукт	160			16	70	82
Итого за Завтрак2		160			16	70	
Обед							
	Салат из свеклы с чесноком.	60	1	4	5	54	34
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200	5	14	18	224	104,21
	Плов из отварной птицы	200	20	17	25	333	375
	Компот из смеси сухофруктов	180	1		18	76	495,18
	Хлеб ржаной	25	2		10	52	574
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	573
Итого за Обед		690	31	35	88	798	
Полдник							
	Кефир	200	6	5	8	101	470
	Шанежка с картофелем	60	6	5	27	181	540,01
Итого за Полдник		260	12	10	35	282	
Ужин							
	Салат из моркови,	60	1	4	7	62	21,18
	Омлет натуральный	150	13	21	3	260	268
	Чай с сахаром	200			9	38	457
	Хлеб ржаной	25	2		10	52	574
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	573
Итого за Ужин		460	18	25	41	471	
Итого за день		2 010	77	84	237	2036	

Калькулятор_____/_____/ **Технолог**_____/_____/