

МЕНЮ НА 10 марта

Утверждаю _____ зам. директора Жетимекова Е.В.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак:	Каша рисовая молочная	180	6,57	7,22	38,14	185,08	205
	Кофейный напиток на сгущенке	170	2,0	2,30	17	119	252.
	Бутерброд с маслом	48/10	3,9	8,7	24,7	192,3	1
2-ой завтрак:	Сок грушевый	100	0,5	0,0	10,1	42,22	130
Итого за завтрак						562,86	
Обед	Соленый огурец порционно	50	0,32	0,04	1	5,6	70
	Суп на рыбных консервах	200	5,3	6 ,5	25,3	150,3	41
	Жаркое по-домашнему	180	12,46	11,31	17,26	230	153
	Компот из сухофруктов	170	0,48	0	23,8	90,0	241
	Хлеб ржаной	45	2,64	0,48	13,4	93,15	-
Итого за обед						569,05	
Уплотненный полдник	Макароны с сыром и маслом	140	6,57	7,22	38,14	185,08	205
	Чай с сахаром	170	0	0	11,98	43	263;264
Итого за полдник						390,68	
Итого за первый день:						1522,62	

Калькулятор _____ Котова А.Г.

Повар _____