

# МЕНЮ НА 11 марта

Утверждаю \_\_\_\_\_ зам. директора Жетимекова Е.В.

| Прием пищи                  | Наименование<br>блюда                      | Вес<br>блюда | Пищевые<br>вещества (г) |      |       | Энергетическая<br>ценность (ккал) | N<br>рецепт<br>уры |
|-----------------------------|--------------------------------------------|--------------|-------------------------|------|-------|-----------------------------------|--------------------|
|                             |                                            |              | Б                       | Ж    | У     |                                   |                    |
| <b>Неделя 1</b>             |                                            |              |                         |      |       |                                   |                    |
| <b>День 2</b>               |                                            |              |                         |      |       |                                   |                    |
| Завтрак:                    | Каша пшеничная<br>молочная                 | 180          | 32,8                    | 30,1 | 32,9  | 227,84                            | 91                 |
|                             | Чай с лимоном                              | 170/3        | 0,04                    | 0    | 12,13 | 47                                | 200;264            |
|                             | Бутерброд с маслом                         | 48/10        | 3,6                     | 8,7  | 24,7  | 192,3                             | 1                  |
| 2-ой завтрак:               | Яблоки                                     | 70           | 0,4                     | 0,6  | 5,6   | 32,9                              | -                  |
| Итого за<br>завтрак         |                                            |              |                         |      |       | 500,04                            |                    |
| Обед:                       | Салат из свежих огурцов с<br>зеленым луком | 50           | 0,304                   | 2,44 | 0,95  | 26,92                             | 13                 |
|                             | Щи из свежей капусты на<br>к/б со сметаной | 200/7        | 3,68                    | 7,07 | 8,58  | 145,3                             | 56                 |
|                             | Котлета рубленая из<br>птицы               | 70           | 14,36                   | 19,3 | 19,96 | 243,5                             | 305                |
|                             | Соус красный основной                      | 25           | 0,69                    | 1,95 | 3,09  | 31                                | 228                |
|                             | Макаронные изделия со<br>сливочным маслом  | 130          | 4,5                     | 4,4  | 31,41 | 174,27                            | 205                |
|                             | Компот из кураги                           | 170          | 0,48                    | 0    | 23,8  | 80                                | 241                |
|                             | Хлеб ржаной                                | 45           | 2,64                    | 0,48 | 13,4  | 93,15                             | -                  |
| Итого за обед               |                                            |              |                         |      |       | 794,14                            |                    |
| Уплотненный<br>полдник      | Булочка с сахаром                          | 90           | 7,2                     | 5,53 | 31,47 | 256,95                            | 289;<br>314        |
|                             | Кисель                                     | 170          | 0                       | 0    | 18    | 98,79                             | 233                |
| Итого за<br>полдник         |                                            |              |                         |      |       | 355,74                            |                    |
| Итого за<br>второй<br>день: |                                            |              |                         |      |       | 1649,92                           |                    |

Калькулятор \_\_\_\_\_ Котова А.Г.

Повар \_\_\_\_\_