

МЕНЮ НА 13 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 4							
Завтрак:	Каша молочная с хлопьями овсяными «Геркулес»	180	6,35	8,51	21,86	198	93
	Какао на молоке	170	1,2	1,3	13	103,7	248
	Бутерброд с маслом	48/10	3,6	8,7	24,7	192,3	1
2-й завтрак	Сок грушевый	100	0,5	0,0	10,1	42,22	130
Итого за завтрак						536,22	
Обед:	Помидоры порционно	40	0,3	0,08	1,13	41,1	71
	Суп «Харчо» на м/б	200	8,15	3,30	14,65	143,7	204
	Капуста, тушеная с мясом говядины	180	10	8,2	10,8	280	200
	Компот из сухофруктов	170	0,48	0	23,8	91,32	241
	Хлеб ржаной.	45	2,64	0,48	13,4	93,15	-
Итого за обед						649,27	
Уплотненный полдник	Макароны с сыром и маслом	120	4,5	4,4	31,41	185,08	205
	Напиток из шиповника	170	0,24	0,10	18,33	100	256
Итого за полдник						285,08	
Итого за четвертый день:						1470,57	

Калькулятор _____ Котова А.Г.

Повар _____