

МЕНЮ НА 14 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 5							
Завтрак:	Каша пшенная молочная	180	6,46	7,35	26,14	235,22	96
	Какао с молоком	170	1,2	1,3	13	103,7	248
	Бутерброд с маслом	50/10	2,32	0,24	20,08	92	2, 1
2-й завтрак	Груши	70	0,24	0,18	6,18	28,2	-
Итого за завтрак						459,12	
Обед:	Винегрет овощной	60	0,8	6,0	6,8	79	1
	Суп гречневый с мясом	200/30	4,7	4,63	19,32	134,29	80
	Тефтели рыбные	90	9,20	6,0	41,70	124,57	146
	Соус красный основной	25	0,69	1,95	3,09	31	228
	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						553,33	
Уплотненный полдник	Омлет натуральный	20	9,01	12,51	2,24	249,55	110
	Чай с сахаром	170	0	0	11,98	43	263; 264
	Хлеб пшеничный	30	3,0	0,9	12,9	75,3	-
Итого за полдник						367,85	
Итого за пятый день:						1380,3	

Калькулятор _____ Котова А.Г.

Повар _____