

# МЕНЮ НА 16 МАЯ

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

| Прием пищи             | Наименование блюда                                   | Вес блюда | Пищевые вещества (г) |      |        | Энергетическая ценность (ккал) | N рецептуры |
|------------------------|------------------------------------------------------|-----------|----------------------|------|--------|--------------------------------|-------------|
|                        |                                                      |           | Б                    | Ж    | У      |                                |             |
| <b>Неделя 2</b>        |                                                      |           |                      |      |        |                                |             |
| <b>День 10</b>         |                                                      |           |                      |      |        |                                |             |
| Завтрак:               | Каша пшеничная 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 сыром                                    | 50/10     | 3,78                 | 3,95 | 0      | 189,76                         | 3           |
| 2-й завтрак            | Сок грушевый                                         | 100       | 0,5                  | 0,0  | 10,1   | 42,22                          | 130         |
| Итого за завтрак       |                                                      |           |                      |      |        | 506,82                         |             |
| Обед:                  | Салат из огурцов, помидор и зеленого лука            | 50        | 0,49                 | 3,57 | 1,9    | 47,15                          | 44          |
|                        | Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом кур | 200/30    | 6,5                  | 5,3  | 14,52  | 191                            | 38          |
|                        | Рыба отварная припущенная с овощами                  | 110       | 19,77                | 16,5 | 0      | 191,56                         | 245         |
|                        | Рис отварной                                         | 130       | 3,64                 | 5,37 | 36,67  | 210                            | 315         |
|                        | Компот из сухофруктов                                | 170       | 0,16                 | 0,16 | 15,893 | 61,72                          | 240         |
|                        | Хлеб ржаной.                                         | 45        | 2,64                 | 0,48 | 13,4   | 93,15                          | -           |
| Итого за обед          |                                                      |           |                      |      |        | 794,58                         |             |
| Уплотненный полдник    | Булочка домашняя                                     | 90        | 5,05                 | 9,63 | 33,52  | 228,47                         | 274         |
|                        | Напиток кисломолочный                                | 170       | 4,35                 | 4,8  | 6      | 107,2                          | 233         |
| Итого за полдник       |                                                      |           |                      |      |        | 335,67                         |             |
| Итого за десятый день: |                                                      |           |                      |      |        | 1637,07                        |             |

Калькулятор \_\_\_\_\_ Брежнева А.А.

Повар \_\_\_\_\_