

# МЕНЮ НА 22 мая

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                 |                                              |           |                      |      |       |                                |             |
| <b>День 4</b>            |                                              |           |                      |      |       |                                |             |
| Завтрак:                 | Каша молочная с хлопьями овсяными «Геркулес» | 180       | 6,35                 | 8,51 | 21,86 | 198                            | 93          |
|                          | Чай с сахаром на сгущенном 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 виноградно-яблочный                      | 100       | 0,5                  | 0,0  | 10,1  | 42,22                          | 130         |
| Итого за завтрак         |                                              |           |                      |      |       | 536,22                         |             |
| Обед:                    | Горошек консервированный                     | 40        | 0,3                  | 0,08 | 1,13  | 41,1                           | 71          |
|                          | Суп «Харчо» с мясом                          | 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      | Пряники                                      | 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 \_\_\_\_\_ Брежнева А.А.

Повар \_\_\_\_\_