

МЕНЮ НА 29 ИЮЛЯ

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 2							
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 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 завтрак						500,04	
Обед:	Салат из свежих огурцов с зеленым луком	50	0,304	2,44	0,95	26,92	13
	Щи из свежей капусты на к/б со сметаной	200/7	3,68	7,07	8,58	145,3	56
	Котлета рубленая из 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 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 полдник	Булочка с сахаром	90	7,2	5,53	31,47	256,95	289; 314
	Кисель	170	0	0	18	98,79	233
Итого за полдник						355,74	
Итого за второй день:						1649,92	

Калькулятор _____ Брежнева А.А.

Повар _____