

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 3-7 сад осень/зима

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша рисовая жидкая молочная	210	3	5	35	198	111,2
	Кофейный напиток с молоком	190	3	3	13	89	264
	Масло порциями	10		7		66	5
	Батон	30	2		15	71	317
Итого за завтрак		440	8	15	63	424	
2 завтрак	Напиток из плодов шиповника	100			9	41	267
Итого за 2 завтрак		100			9	41	
обед	Суп картофельный с перловой крупой	250	3	3	17	103	62
	Макароны отварные с сыром	185	11	12	28	307	125
	Компот из сушеных фруктов	190			26	108	253
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	310
	Хлеб ржаной	30	1		13	63	311
	Сметана	10		2		16	319
Итого за обед		695	17	17	99	668	
Уплотненный	Булочка домашняя	75	5	9	40	269	292
	Чай с молоком или сливками	190	3	3	14	98	263
	Яйцо отварное	40	5	5		63	130
Итого за Уплотненный полдник		305	13	17	54	430	
Итого за день		1 540	38	49	225	1563	
Итого за период		1 540	38	49	225	1563	
Среднее значение за период			3,8	4,9	22,5	156,3	

Составил _____ Хлобыстова Над

Утвердил _____