

Утверждаю:
 Руководитель СП
 г.г. Безенчук
 «Сад Ручеек»
 Степанова



МЕНЮ
 23 мая 2022 г

Прием пищи	Наименование блюда	Выход, блюдо	Если 10,5			к/кал	Вита мин С	Выход	Сад 10,5			Вит С	
			Б	Ж	У				Б	Ж	У		
Завтрак 1	Каша молочная рисовая	150	3,6	5,5	19,9	144,1	0,4	200	5,67	7,3	26,5	192	0,5
	Кофейный напиток	150	3,5	2,8	15,7	102,9	0,03	200	6,0	4,9	19,8	147,4	0,03
	Бутерброд с маслом сыром	30/7	4,6	3,2	15,1	107,4	0,14	30/10/10	3,15	6,7	20	154,4	0,17
Итого за завтрак			9,55	15,85	50,2	383			12,7	17,87	73,56	501,3	
Завтрак 2	Сок	100	0,54	0	10,1	40,2	3,6	100	0,54	0	10,1	40,2	
Обед	Салат из печатого лука	40	0,54	2,11	2,19	52,4	2,15	60	0,66	3,08	3,89	46,05	3,02
	Щи на мясном бульоне со	150	2,7	2,9	2,5	50,8	11	200	3,2	3,9	3,39	67,8	2,3
	Биточки мясные	50	8,2	8,7	9,7	150,5	0	70	11,4	12,1	13,5	210,1	0
	Гречка отварная	120	12,2	7,5	43,1	307,2	0	150					
	Компот из фруктов	150	0,06	0	13,2	84,7	0,35	200	0	0	15,4	62	0,5
	Хлеб пшеничный	20	0,8	0,3	5	26,2	0	30	0,9	0,4	6	27,3	0
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10,3	54,3	0	30	2	0,4	10,3	54,3	0
Итого за обед			27,51	21,19	95,17	681							
Полдник	Булочка домашняя	50	4,1	4,8	24,1	156,7	0,1	50	4,1	4,8	24,1	156,7	0
	Чай с сахаром	150	0,15	0,08	11,25	45	0	200	30,96	30,6	135,14	938,5	
Итого за полдник			4,25	4,88	35,35	201,7			9,6	9,3	37,9	280	
Итого за день			41,3	49,5	201	1480			53,8	57,75	257	1760	