



Меню приготовления блюд
на "05" Марта 2021 год.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя/день							
Вторая/Пятница							
Завтрак							
	Каша молочная "Дружба"	200/10	6,5	12,5	35,1	278	196
	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	№ 1
	Чай с молоком	200	1,4	1,4	16,2	81	284
Итого за Завтрак		450	10,35	21,45	65,92	495	
Обед							
	Горошек зеленый консерв.	20	3,13	3,29	6,99	78	***
	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	2,1	5,6	7,3	88	53
	Каша гречневая рассыпчатая	180	6	6	25	179	185
	Гуляш из говядины	40/50	14	15	3	200	270
	Чай с сахаром*	200	0	0	15	60	283
	Хлеб пшеничный, ржаной обогатненный	50	3	0	23	118	***
	Йогурт детский питьевой (витаминизированный)	100	3	3	5	60	***
Итого за Обед		900	28	30	78	705	
Итого стоимость рациона					100 руб.		

Технолог общественного питания: *В.Н.Жонина*

