



УТВЕРЖДАЮ:

№ 27 г. Сызрани

И.И.Белецких

МЕНЮ на 11 мая 2022 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 1 Завтрак	Макароны отварные	200	12,38	13,34	30,28	290,66	206
	Кабачковая икра	40	2	9	8,6	122	
	Бутерброд с маслом	30/10	7,6	11,8	21,22	173,2	16
	Чай с сахаром	180	0,16	-	14,9	56,87	392
	Итого за завтрак:	460	22,14	34,14	75	642,73	
2 завтрак	Кефир	100	4,35	3,75	6	75	401
	Итого за 2 завтрак:	100	4,35	3,75	6	75	
Обед	Щи из свежей капусты с рыбными консервами	200	6	8,2	7,3	126,8	22
	Сосиска отварная	50	8	11	0,6	122,5	275
	Картофельное пюре	100	3,6	5,7	24,5	164,7	3212
	Компот из сушеных фруктов с витамином С	180	1,04	-	26,96	107,4	376
	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,48	18,5	88	2
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12	57	1
	Итого за обед:	600	23,83	25,68	89,86	666,4	
Уплотненный	Ватрушка с повидлом	100	13,17	7,83	41,69	288,57	14

ПОЛДНИК	Чай с сахаром	200	0,3	0,3	16,3	68	399ж
		120	1,8	0,6	25,2	115,2	368
	Итого за полдник:	420	33,74	18,29	85,05	635,5	
	Итого за день:		82,61	80,61	254,11	1895,29	