

Заведующий ГендУтверждаю:  
М.В. УстиноваМЕНЮ на 19 марта (ранний возраст)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность
			Ж	Б	У	
завтрак	каши овсяная	150	6,91	4,78	12,72	145,55
	квасцы, ма-кшей с молоком	150	3,52	3,08	15,17	96,3
	сах	30	0,87	2,32	14,9	78,6
	с маслом	5	4,13	0,03	0,05	37,5
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>15,43</b>	<b>10,18</b>	<b>42,84</b>	<b>357,95</b>
обед	бульон овощной	150	4,16	5,94	11,44	104,8
	макаронные изделия с сметаной	140	11,81	14,83	13,63	230,32
	сах	30	0,36	1,98	10,26	57,2
	компот	150		0,45	19,9	78,1
<b>Итого за обед:</b>			<b>16,33</b>	<b>23,2</b>	<b>55,23</b>	<b>470,42</b>
Полдник/	ряженка	130	5,2	3,9	5,2	13,2
ужин	блюда со стейком и картофелем	100/15	11,34	5,65	35,36	262,5
	салат	150			12,0	45,36
<b>Итого за ужин:</b>			<b>11,39</b>	<b>5,65</b>	<b>47,36</b>	<b>307,86</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>48,35</b>	<b>42,93</b>	<b>155,63</b>	<b>1219,43</b>

Повар АлександрКладовщик Ольга

Заведующий

*Устинова*

Утверждаю:  
М.В. Устинова

МЕНЮ на 19 марта (дошкольный возраст)



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Ж	Б	У	
завтрак	<i>Каша гречневая</i>	<i>200</i>	<i>7,54</i>	<i>6,23</i>	<i>31,23</i>	<i>211,9</i>
	<i>Хлебцы, цельнозерновые</i>	<i>200</i>	<i>3,2</i>	<i>2,8</i>	<i>19,67</i>	<i>114,0</i>
	<i>Др</i>	<i>40</i>	<i>1,16</i>	<i>2,96</i>	<i>20,56</i>	<i>100,0</i>
	<i>с маслом</i>	<i>7</i>	<i>2,26</i>	<i>0,1</i>	<i>9,1</i>	<i>70,9</i>
2-й завтрак	<i>р.л. тефтели</i>	<i>150</i>	<i>6,0</i>	<i>4,5</i>	<i>6,0</i>	<i>96,0</i>
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>26,16</b>	<b>16,59</b>	<b>78,06</b>	<b>592,8</b>
обед	<i>Суп картофельный с морковью</i>	<i>200</i>	<i>5,54</i>	<i>7,93</i>	<i>15,26</i>	<i>139,7</i>
	<i>Полдвички с начинкой</i>	<i>160</i>	<i>13,93</i>	<i>10,53</i>	<i>12,04</i>	<i>253,16</i>
	<i>Чай</i>	<i>40</i>	<i>0,48</i>	<i>2,64</i>	<i>13,62</i>	<i>70,2</i>
	<i>Компот</i>	<i>200</i>		<i>0,45</i>	<i>21,9</i>	<i>85,6</i>
<b>Итого за обед:</b>			<b>42,91</b>	<b>26,55</b>	<b>62,88</b>	<b>534,66</b>
ужин	<i>Пюре картофельное с маслом</i>	<i>100/18</i>	<i>11,39</i>	<i>5,65</i>	<i>30,36</i>	<i>262,5</i>
	<i>Чай</i>				<i>12,0</i>	<i>45,36</i>
<b>Итого за ужин:</b>			<b>11,39</b>	<b>5,65</b>	<b>42,36</b>	<b>307,86</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>80,46</b>	<b>48,79</b>	<b>193,3</b>	<b>1455,32</b>

Повар

*Устинова*

Кладовщик

*Устинова*