

Заведующий _____

Утверждаю:
М.В. УстиноваМЕНЮ на 20 марта (ранний завтрак)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Ж	Б	У	
завтрак	кисель маймай	150	5,66	4,68	23,79	158,93
	кофе с молоком с сахаром	150	2,4	2,1	14,76	85,5
	бул	30	0,87	2,32	14,9	78,5
	с маслом	5	4,13	0,03	0,05	37,4
Итого за завтрак:			13,06	9,13	53,5	360,33
обед	растительный суп с овощами	150	3,87	5,07	9,96	103,62
	салат из овощей с майонезом	120	10,39	12,07	28,65	251,3
	бул	30	0,36	1,98	10,26	57,2
	компот	150		0,45	12,9	28,1
Итого за обед:			14,62	19,57	62,77	440,22
Полдник	запеканка	145	2,8	4,9	30,4	144,0
ужин	суп с овощами рисовый	150	6,23	5,91	26,06	171,9
	чай				12,0	45,5
Итого за ужин:			6,23	5,91	38,06	217,4
Итого за день:			36,71	39,51	190,73	1216,95

Повар _____

Кладовщик О/М

Заведующий

Утверждаю:
М.В. Устинова

МЕНЮ на 20 марта (дошкольный возраст)



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Ж	Б	У	
завтрак	каша манная	200	2,54	6,23	31,73	211,9
	повидло, манн. с яблоками	200	3,2	2,8	19,67	114,0
	др	40	1,16	2,96	20,56	104,0
	с маслом	7	8,26	2,1	2,1	70,9
2-й завтрак	зефир	1шт	2,8	4,9	30,4	149,0
Итого за завтрак:			22,96	16,99	102,46	649,8
обед	рис, морковь, картош. с сметаной	200	6,66	6,28	13,8	143,7
	картош. пюре с маслом	140	13,87	16,21	32,2	335,07
	др	40	1,48	2,64	13,68	76,2
	костик	200		9,45	21,9	85,6
Итого за обед:			21,01	26,08	82,58	640,57
ужин	суп рисовый с овощами	200	8,71	5,93	22,0	199,5
	чай				14,97	52,1
Итого за ужин:			8,71	5,93	41,97	250,6
Итого за день:			52,68	49,0	232,01	1540,97

Повар _____

Кладовщик ОМ