Заместитель директора по ДО

Утверждаю О.Д. Жалыбина

Меню на 2 неделю пятница 22.04.2022г.

Диета Сезон: Весенний – летний

Прием пищи, наименование блюд	Выход блюд (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (к-кал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 10							
Завтрак							
Каша рисовая с молоком	200/3/5	7,96	8,41	45,04	288	2,18	168
Бутерброд с маслом	20/5	3,2	0,56	13,47	72		0001
Кофе с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
Всего Завтрак	***413***	***14,01***	***11,38***	***72,87***	***451***	***3,35***	
Второй Завтрак							
Сок фруктовый	140	0,45	0,4	9,8	44	10	44
Всего второй завтрак	***140***	***0,45***	***0,4***	***9,8***	***44***	***10***	
Обед							
Огурец свежий	28	0,6	2,36	3,86	39	4,8	93
Борщ из св. капусты со сметаной	200/10	8,61	10,05	12,75	176	11,19	62
Макаронник говяжий/соус томатный	165/30	17,93	11,73	33,34	311	0,39	292
Компот из смородины	180	0,09		22,41	87	2,75	
Хлеб пшеничный	30	1,19	0,15	7,25	35		0002
Хлеб ржаной	24	3,3	0,6	16,7	87		0001
Всего в Обед	***667***	***31,72***	***24,86***	***96,31***	***735***	***19,84***	
Полдник							
Молоко кипяченое	100	5,8	5	8,4	102	2,05	401
Рогалик с повидлом	50	7,92	8,01	29,96	224		117
Всего в полдник	***150***	***13,72***	***13,01***	***38,36***	***326***	***2,05***	
Ужин							
Суфле рыбное	80/40	19,4	9,26	4,88	180	0,38	268
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	38	0,03	392
Хлеб пшеничный	24	2,38	0,3	14,5	70		0002
Всего в Ужин	***324***	***21,84***	***9,58***	***28,84***	***288***	***0,41***	
Всего за день	***1694***	***81,74***	***59,23***	***277,37***	***1844***	***35,65***	

Стоимость меню:

Мед. Сестра _____

Шеф-повар _____