


Заместитель директора по ДО  
 Утверждаю  Жалыбина О.Д.



Диета Сезон: Весенний - летний

Меню на 1 неделю понедельник 15.08.2022г.

Прием пищи, наименование блюд	Выход блюд (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (к- кал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>День 1</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша манная на молоке	200/5/3	9,39	8,41	43,52	288	2,18	168
Бутерброд с маслом	20/5	1,23	3,78	7,31	68		1
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
<b>Всего Завтрак</b>	<b>413</b>	<b>14,29</b>	<b>15,38</b>	<b>66,65</b>	<b>463</b>	<b>3,61</b>	
<b>Второй Завтрак</b>							
Сок фруктовый	150	0,75		15,15	64	3	399
<b>Всего второй завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0,75</b>		<b>15,15</b>	<b>64</b>	<b>3</b>	
<b>Обед</b>							
Огурец соленый	30	0,8	0,1	2,5	14	10,00	20
Суп картофельный с рисом на курином бульоне	200	4,09	4,28	12,91	107	4,65	81
Суфле куриное	73/5	13,55	14,55	2,51	195	0,03	310
Картофельное пюре	150/5	3,06	4,8	20,44	137	18,16	321
Компот из вишни	180	0,27	0,11	19,94	82	18,24	375
Хлеб пшеничный	25	1,2	0,21	5,05	27		0001
Хлеб ржаной	30	3,3	0,6	16,7	87		0001
<b>Всего в Обед</b>	<b>698</b>	<b>26,16</b>	<b>27,03</b>	<b>84,26</b>	<b>687</b>	<b>52,1</b>	
<b>Полдник</b>							
Молоко кипяченое	100	4,5	1,50	6	56	2,05	400
Гренки	20	3,88	2,36	26,15	141		466
<b>Всего в полдник</b>	<b>120</b>	<b>8,38</b>	<b>3,86</b>	<b>32,15</b>	<b>197</b>	<b>2,05</b>	
<b>Ужин</b>							
Яйцо отварное	20	0,6	2,36	3,86	39		213
Макаронные изделия отварные	150/5	5,7	4,67	27,33	174		205
Хлеб пшеничный	10	1,59	0,2	9,67	47		0002
Чай с сахаром	180	0,12	0,02	10,2	41	0,02	392
<b>Всего в Ужин</b>	<b>365</b>	<b>8,80</b>	<b>7,35</b>	<b>55,89</b>	<b>324</b>	<b>0,02</b>	
<b>Всего за день</b>	<b>1746</b>	<b>58,38</b>	<b>53,62</b>	<b>254,1</b>	<b>1735</b>	<b>60,78</b>	

стоимость меню:

Мед. Сестра  \_\_\_\_\_

Повар  \_\_\_\_\_