

Заместитель директора по ДО  
 Утверждаю  Жалыбина О.Д.



Меню на 1 неделю вторник 16.08.2022г.

Диета Сезон: Весенний - летний

Прием пищи, наименование блюд	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (к- кал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>День 2</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша рисовая	200/5/3	7,96	8,41	45,04	288	2,18	168
Бутерброд с маслом	20/5	6,68	4,99	2013,47	126	0,11	0001/7
Кофе с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
<b>Всего Завтрак</b>	<b>413</b>	<b>17,50</b>	<b>15,81</b>	<b>72,87</b>	<b>505</b>	<b>3,46</b>	
<b>Второй Завтрак</b>							
Молоко кипяченое	150	0,6	0,6	14,7	66	2,05	368
<b>Всего второй завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,7</b>	<b>66</b>	<b>2,05</b>	<b>368</b>
<b>Обед</b>							
Огурец свежий	30	0,43	2,55	1,3	30	2,78	19
Суп гороховый	200	8,61	10,05	12,75	176	11,19	62
котлеты мясные	60	9,32	7,07	9,64	139	0,09	282
Капуста тушеная	150/5	3,17	14,98	17,97	220	10,94	137
Компот из шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	90	398
Хлеб пшеничный	30	1,2	0,21	5,05	27		0001
Хлеб ржаной	36	3,3	0,6	16,7	87		0001
<b>Всего в Обед</b>	<b>691</b>	<b>26,64</b>	<b>35,71</b>	<b>82,08</b>	<b>644</b>	<b>115</b>	
<b>Полдник</b>							
Ряженка	140	4,58	4,08	7,58	85	0,45	401
Булочка с присыпкой	50	4,92	2,7	34,36	183,6		466
<b>Всего в полдник</b>	<b>190</b>	<b>9,68</b>	<b>7,36</b>	<b>34,55</b>	<b>243</b>	<b>0,45</b>	
<b>Ужин</b>							
Рыба в омлете	106/54	25,4	7,27	5,15	188	0,6	249
Чай с сахаром	180	2,67	2,34	14,31	89	0,02	394
Хлеб пшеничный	13	1,59	0,2	9,67	47		0002
<b>Всего в Ужин</b>	<b>353</b>	<b>29,66</b>	<b>9,81</b>	<b>29,13</b>	<b>324</b>	<b>0,62</b>	
<b>Всего за день</b>	<b>1797</b>	<b>84,08</b>	<b>69,29</b>	<b>233,33</b>	<b>1782</b>	<b>121,58</b>	

Старшая медсестра 

Повар 

Стоимость меню: \_\_\_\_\_