

Утверждаю  Жалыбина О.Д.

Меню на 1 неделю среда 17.08.2022г.

Диета: Весенний - летний

Прием пищи, наименование блюд	Выход блюд (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (к- кал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 3							
Завтрак							
Пудинг из творога с морковью	130	18,93	13,45	30,41	319	0,24	235
Соус молочный	30						
Бутерброд с маслом	20/5	1,23	3,78	7,31	68		1
Кофе с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
Всего Завтрак	365	24,41	21,78	57,52	524	1,77	
Второй Завтрак							
Напиток из вишни	150	0,4	0,40	9,80	144	2,2	368
Всего второй завтрак	150	0,4	0,4	9,8	144	2,2	
Обед							
Огурец свежий	25	0,67	3,1	1,3	30	2,78	19
Борщ из свежей капусты	200/7	4,39	4,21	13,05	107	4,65	81
Гуляш из отварного мяса	55/60	15,42	12,41	3,96	189	5,62	277
Перловка отварная	130/5	3,86	3,76	27,46	159		313
Компот из сухофруктов	180	0,39	0,02	24,39	102	0,36	376
Хлеб пшеничный	27	1,19	0,15	7,25	35		0002
Хлеб ржаной	31	3,3	0,6	16,7	87		0001
Всего в Обед	720	28,98	23,70	94,11	709	13,41	
Полдник							
Варенец	145	4,35	3,75	6,3	76	0,45	400
Рогалик с повидлом	65	3,88	2,36	26,15	141		466
Всего в полдник	210	9,34	11,6	35,95	287	2,73	
Ужин							
Молочная вермишель	200	5,5	11,95	0,2	130		126
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	38	0,03	392
Хлеб пшеничный	10	2,38	0,3	14,5	70		0002
Всего в Ужин	390	11,07	17,83	38,54	358	25,02	
Всего за день	1835	74,2	75,31	235,92	2022	45,13	

Стоимость меню:

Старшая медсестра _____

Повар  _____