

Утверждаю  Заместитель директора по ДО Жалыбина О.Д.

Меню на 1 неделю четверг 18.08.2022г.

Диета Сезон: Весенний – летний

Прием пищи, наименование блюд	Выход блюдо (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (к- кал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>День 4</b>							
<b>Завтрак</b>							
Омлет натуральный	80/5	5,59	5,46	34,29	208,65		185
Бутерброд с маслом	20/5	1,84	5,67	10,97	102		1
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
<b>Всего Завтрак</b>	<b>290</b>	<b>11,10</b>	<b>14,32</b>	<b>61,08</b>	<b>417,65</b>	<b>1,43</b>	
<b>Второй Завтрак</b>							
Яблоко	90	0,4	0,4	9,8	44	10	400
<b>Всего второй завтрак</b>	<b>80</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	<b>10</b>	
<b>Обед</b>							
Огурец свежий	25	0,28	0,04	0,6	4,55	1,75	
Рассольник на курином бульоне	200/7	0,51	2,66	8,00	104,8	6,41	76,108
Котлета куриная	60	12,01	12,49	51,29	211,85	0,64	305
Гороховое пюре	150/5	46,3	3,5	18,8	170		205
Компот из шиповника	180	0,41	0,09	30,59	125	11,61	376
Хлеб пшеничный	16	3,09	0,39	18,84	71		0002
Хлеб ржаной	31	2,51	0,46	12,7	52		0001
<b>Всего в Обед</b>	<b>674</b>	<b>32,35</b>	<b>17,88</b>	<b>155,21</b>	<b>733,25</b>	<b>9,16</b>	
<b>Полдник</b>							
Ряженка	145	4,58	4,08	7,58	85	0,45	401
Гренки	20	7,92	8,01	29,96	244	0,09	
<b>Всего в полдник</b>	<b>165</b>	<b>12,5</b>	<b>12,09</b>	<b>37,54</b>	<b>329</b>	<b>0,54</b>	
<b>Ужин</b>							
Рыбные тефтели с рисом	80	07	2,54	4,51	44	0,34	255
Картофельное пюре	150/5	16,0	15,2	7,67	186	17,2	321
Хлеб пшеничный	10	1,58	0,2	9,66	47,34		0002
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	38	0,03	392
<b>Всего в Ужин</b>	<b>430</b>	<b>26,11</b>	<b>21,10</b>	<b>36,79</b>	<b>481,24</b>	<b>4,31</b>	
<b>Всего за день</b>	<b>1649</b>	<b>82,46</b>	<b>65,79</b>	<b>300,4</b>	<b>2005,14</b>	<b>25,44</b>	

Мед. Сестра \_\_\_\_\_

Повар  \_\_\_\_\_

Стоимость меню: