

Заместитель директора по ДО
Утверждаю Жалыбина О.Д.

Меню на 2 недели четверг 25.08.2022г.

Диета Сезон: Весенний – летний



Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (к кал)	Витамины (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 9							
Завтрак							
Каша пшенная с молоком	200/5/3	5,67	5,28	37,44	220	2,4	168
Бутерброд с маслом	20/5	1,52	4,74	10,22	90,2		1
Кофе с молоком	180	0,24	0,06	18,15	91	1,43	372
Всего Завтрак	413	7,43	10,08	65,81	401,2	3,83	
Второй Завтрак							
Яблоко	120	0,4	0,4	9,8	44	7,5	368
Всего второй завтрак	120	0,4	0,4	9,8	44	7,5	368
Обед							
Салат из свежей капусты	50	0,74	2,53	4,32	42	5,5	42,9
Щи из свежей капусты со сметаной	200/12	15,47	12,42	3,96	189	16,03	57
Жаркое по- домашнему	50/110	20,8	5,33	18,5	205	7,26	276
Компот из сухофруктов	180	0,39	0,02	24,39	102	1,55	376
Хлеб пшеничный	20	1,19	0,15	7,25	35		0002
Хлеб ржаной	33	3,3	0,6	16,7	87		0001
Всего в Обед	660	41,9	21,05	75,12	660	23,08	
Полдник							
Варенец	135	4,5	1,5	6	56	2,73	401
Гренки	20	2,48	0,32	15,21	73,6		115
Всего в полдник	155	6,98	1,82	21,21	129,6	2,73	
Ужин							
Сырники с повидлом	130/17	18,69	12,67	11,4	234	0,31	231
Чай с сахаром	180	0,15	0,07	24,15	98	21,96	378
Хлеб пшеничный	10	2,38	0,3	14,5	70		0002
Всего в Ужин	337	21,22	13,04	50,05	304,9	22,27	
Всего за день	1685	58,80	48,44	221,79	1560	59,41	

Мед. Сестра _____

Стоимость
меню _____

Повар llf _____