

Заместитель директора по ДО

Утверждаю  О.Д. Жалыбина

Меню на 2 недели пятница 26.08.2022г.

Диета Сезон: Весенний – летний

Прием пищи, наименование блюд	Выход блюд (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (к- кал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>День 10</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша рисовая с молоком	200/3/5	7,96	8,41	45,04	288	2,18	168
Бутерброд с маслом	20/5	3,2	0,56	13,47	72		0001
Кофе с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
<b>Всего Завтрак</b>	<b>413</b>	<b>14,01</b>	<b>11,38</b>	<b>72,87</b>	<b>451</b>	<b>3,35</b>	
<b>Второй Завтрак</b>							
Сок фруктовый	130	0,45	0,4	9,8	44	10	44
<b>Всего второй завтрак</b>	<b>130</b>	<b>0,45</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	<b>10</b>	
<b>Обед</b>							
Салат из кукурузы конс.	30	0,6	2,36	3,86	39	4,8	93
Борщ из св. капусты со сметаной	200/10	8,61	10,05	12,75	176	11,19	62
Макаронник говяжий/соус томатный	165/30	17,93	11,73	33,34	311	0,39	292
Компот из вишни	180	0,09		22,41	87	2,75	
Хлеб пшеничный	30	1,19	0,15	7,25	35		0002
Хлеб ржаной	26	3,3	0,6	16,7	87		0001
<b>Всего в Обед</b>	<b>661</b>	<b>31,72</b>	<b>24,86</b>	<b>96,31</b>	<b>735</b>	<b>19,84</b>	
<b>Полдник</b>							
Молоко кипяченое	100	5,8	5	8,4	102	2,05	401
Ватрушка с повидлом	65	7,92	8,01	29,96	224		117
<b>Всего в полдник</b>	<b>165</b>	<b>13,72</b>	<b>13,01</b>	<b>38,36</b>	<b>326</b>	<b>2,05</b>	
<b>Ужин</b>							
Суфле рыбное	80/40	19,4	9,26	4,88	180	0,38	268
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	38	0,03	392
Хлеб пшеничный	15	2,38	0,3	14,5	70		0002
<b>Всего в Ужин</b>	<b>315</b>	<b>21,84</b>	<b>9,58</b>	<b>28,84</b>	<b>288</b>	<b>0,41</b>	
<b>Всего за день</b>	<b>1684</b>	<b>81,74</b>	<b>59,23</b>	<b>277,37</b>	<b>1844</b>	<b>35,65</b>	

Стоимость меню:

Мед. Сестра \_\_\_\_\_

Повар  \_\_\_\_\_