

Заместитель директора по ДО

Утверждаю О.Д. Жалыбина



Меню на 1 неделю вторник 30.08.2022г.

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			
День 2							
Завтрак							
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
Всего Завтрак	413	17,50	15,81	72,87	505	3,46	
Второй Завтрак							
Молоко кипяченое	100	0,6	0,6	14,7	66	2,05	368
Всего второй завтрак	100	0,6	0,6	14,7	66	2,05	368
Обед							
Огурец свежий	25	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 сухофруктов	180	0,61	0,25	18,67	79	90	398
Хлеб пшеничный	30	1,2	0,21	5,05	27		0001
Хлеб ржаной	31	3,3	0,6	16,7	87		0001
Всего в Обед	681	26,64	35,71	82,08	644	115	
Полдник							
Ряженка	130	4,58	4,08	7,58	85	0,45	401
Булочка с присыпкой	50	4,92	2,7	34,36	183,6		466
Всего в полдник	180	9,68	7,36	34,55	243	0,45	
Ужин							
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	15	1,59	0,2	9,67	47		0002
Всего в Ужин	355	29,66	9,81	29,13	324	0,62	
Всего за день	1729	84,08	69,29	233,33	1782	121,58	

Старшая медсестра *Жалыбина*

Повар *Жалыбина*

Стоимость меню: _____