

Меню на 1 неделю четверг 15.09.2022г.

Утверждаю  Заместитель директора по ДО Жалыбина О.Д.



Диета Сезон: Весенний – летний

Прием пищи, наименование блюд	Выход блюдо (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 4							
Завтрак							
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
Всего Завтрак	290	11,10	14,32	61,08	417,65	1,43	
Второй Завтрак							
Яблоко	125	0,4	0,4	9,8	44	10	400
Всего второй завтрак	125	0,4	0,4	9,8	44	10	
Обед							
Огурец свежий	30	0,28	0,04	0,6	4,55	1,75	
Рассольник на курином бульоне	200/13	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	40	3,09	0,39	18,84	71		0002
Хлеб ржаной	20	2,51	0,46	12,7	52		0001
Всего в Обед	718	32,35	17,88	155,21	733,25	9,16	
Полдник							
Ряженка	134	4,58	4,08	7,58	85	0,45	401
Гренки	20	7,92	8,01	29,96	244	0,09	
Всего в полдник	154	12,5	12,09	37,54	329	0,54	
Ужин							
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	15	1,58	0,2	9,66	47,34		0002
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	38	0,03	392
Всего в Ужин	435	26,11	21,10	36,79	481,24	4,31	
Всего за день	1722	82,46	65,79	300,4	2005,14	25,44	

Мед. Сестра 

Повар 

Стоимость меню:

