

Заместитель директора по ДО
Жалыбина О.Д.

Меню на 1 неделю пятница 16.09.2022г.

Диета Сезон Весенний – летний



| Прием пищи, наименование блюд | Выход блюд (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С (мг) | № рецептуры |
|-------------------------------------|-------------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|-------------------|----------------|
| | | Б | Ж | У | | | |
| День 5 | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша пшеничная с молоком | 200/5/3 | 9,95 | 9,67 | 40,13 | 287 | 2,4 | 185 |
| Кофе с молоком | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107 | 1,43 | 397 |
| Бутерброд с маслом | 20/5 | 3,2 | 0,56 | 13,47 | 72 | | 0001 |
| Всего Завтрак | 413 | 20,30 | 17,85 | 69,42 | 520 | 3,94 | |
| Второй Завтрак | | | | | | | |
| Напиток из вишни | 150 | 0,75 | | 15,15 | 64 | 3 | 399 |
| Всего второй завтрак | 130 | 0,75 | | 15,15 | 64 | 3 | |
| Обед | | | | | | | |
| Салат из зеленого горошка | 30 | 1,49 | 2,59 | 3,13 | 42 | 3,3 | 10 |
| Щи из свежей капусты со сметаной | 200/9 | 1,36 | 3,86 | 5,35 | 62 | 16,03 | 66 |
| Бефстроганов из курицы | 55/60 | 15,51 | 12,43 | 3,29 | 187 | 0,01 | 278 |
| Каша гречневая | 150/5 | 8,6 | 6,09 | 38,68 | 244 | | 313 |
| Компот из сухофруктов | 180 | 0,29 | 0,07 | 21,78 | 89 | 1,02 | 376 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 1,19 | 0,15 | 7,25 | 35 | | 0002 |
| Хлеб ржаной | 30 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | | 0001 |
| Всего в Обед | 745 | 31,74 | 25,76 | 94,18 | 746 | 20,36 | |
| Полдник | | | | | | | |
| Молоко кипяченое | 100 | 4,35 | 3,75 | 6,3 | 76 | 2,05 | 399 |
| Печенье | 25 | 7,92 | 8,01 | 29,96 | 224 | 0,09 | 117 |
| Всего в полдник | 125 | 12,27 | 11,76 | 36,26 | 300 | 2,14 | |
| Ужин | | | | | | | |
| Творожный пудинг | 130 | 18,9 | 13,45 | 30,41 | 318 | 0,19 | 235 |
| Молоко сгущенное | 20 | 0,6 | 1,57 | 2,13 | 25,1 | 1,2 | 350 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | 0,02 | 394 |
| Хлеб пшеничный | 10 | 0,58 | 1,36 | 3,98 | 30 | 0,1 | 0 |
| Всего в Ужин | 340 | 20,46 | 14,86 | 48,1 | 407 | 1,51 | |
| Всего за день | 1753 | 85,52 | 70,23 | 263,11 | 2037 | 30,95 | |

Старшая медсестра

Сестра

Повар

повар