

Утверждаю  Заместитель директора по ДО
Жалыбина О.Д.

Меню на 1 неделю среда 14.09.2022г.

Диета: Весенний - летний

Прием пищи, наименование блюд	Выход блюд (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (к- кал)	Витамины С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 3							
Завтрак							
Пудинг из творога с морковью	150	18,93	13,45	30,41	319	0,24	235
Соус молочный	30						
Бутерброд с маслом	20/5	1,23	3,78	7,31	68		1
Кофе с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
Всего Завтрак	385	24,41	21,78	57,52	524	1,77	
Второй Завтрак							
Напиток из смородины	130	0,4	0,40	9,80	144	2,2	368
Всего второй завтрак	130	0,4	0,4	9,8	144	2,2	
Обед							
Салат из капусты	25	0,67	3,1	1,3	30	2,78	19
Борщ со сметаной	200/8	4,39	4,21	13,05	107	4,65	81
Гуляш из отварного мяса	55/60	15,42	12,41	3,96	189	5,62	277
Перловка отварная	130/5	3,86	3,76	27,46	159		313
Компот из сухофруктов	180	0,39	0,02	24,39	102	0,36	376
Хлеб пшеничный	33	1,19	0,15	7,25	35		0002
Хлеб ржаной	34	3,3	0,6	16,7	87		0001
Всего в Обед	730	28,98	23,70	94,11	709	13,41	
Полдник							
Варенец	140	4,35	3,75	6,3	76	0,45	400
Рогалик с повидлом	65	3,88	2,36	26,15	141		466
Всего в полдник	205	9,34	11,6	35,95	287	2,73	
Ужин							
Молочная вермишель	200	5,5	11,95	0,2	130		126
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
Всего в Ужин	395	11,07	17,83	38,54	358	25,02	
Всего за день	1855	74,2	75,31	235,92	2022	45,13	

Стоимость меню:

Старшая медсестра 

Повар 