

Утверждаю  Заместитель директора по ДО Жалыбина О.Д.

Меню на 2 неделю понедельник 05.09.2022г.

Диета Сезон: Весенний - летний

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (к- кал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 6							
Завтрак							
Каша геркулесовая на молоке	200/5/3	9,42	10,49	33,29	265	2,53	185
Какао с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
Бутерброд с маслом	20/5	1,23	3,78	7,31	68		1
Всего Завтрак	413	13,50	16,68	54,96	424	3,7	
Второй Завтрак							
Сок фруктовый	130	0,75		15,15	64	3	399
Всего второй завтрак	130	0,75		15,15	64	3	
Обед							
Огурец соленый	30	0,43	2,55	1,3	30	2,78	19
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	84	6,6	82
Куры тушеные с овощами	180	9,09	6,5	16,49	151	7,34	302
Компот из вишни	180	0,39	0,02	24,99	102	2,2	378
Хлеб пшеничный	27	1,19	0,15	7,25	35		0002
Хлеб ржаной	31	3,3	0,6	16,7	87		0001
Всего в Обед	648	16,55	12,09	80,43	489	18,92	
Полдник							
Молоко кипяченое	100	4,35	3,75	6,3	76	2,05	400
Булочка с присыпкой	50	3,88	2,36	26,15	141		466
Всего в полдник	200	9,98	7,80	36,26	254	2,05	
Ужин							
Омлет натуральный	80/5	7,52	13,46	1,51	157	0,15	215
Чай с сахаром	180	0,08	0,04	23,53	95	1,65	378
Хлеб пшеничный	15	2,38	0,3	14,5	70		0002
Всего в Ужин	280	9,98	13,8	39,54	322	1,80	
Всего за день	1671	50,76	50,37	226,69	1553	29,47	

Стоимость меню:

Мед. Сестра 

Повар 