Заместитель директора по ДО
Утверждаю _____ Жалыбина О.Д

Меню на 2 неделю четверг 08.09.2022г.

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 9							
Завтрак							
Каша пшенная с молоком	200/5/3	5,67	5,28	37,44	220	2,4	168
Бутерброд с маслом	20/5	1,52	4,74	10,22	90,2		1
Кофе с молоком	180	0,24	0,06	18,15	91	1,43	372
Всего Завтрак	***413***	***7,43***	***10,08***	***65,81***	***401,2***	***3,83***	
Второй Завтрак							
Яблоко	120	0,4	0,4	9,8	44	7,5	368
Всего второй завтрак	***120***	***0,4***	***0,4***	***9,8***	***44***	***7,5***	***368***
Обед							
Салат из свежей капусты	50	0,74	2,53	4,32	42	5,5	42,9
Щи из свежей капусты со сметаной	200/12	15,47	12,42	3,96	189	16,03	57
Мясо - картофельная запеканка	170	20,8	5,33	18,5	205	7,26	276
Компот из сухофруктов	180	0,39	0,02	24,39	102	1,55	376
Хлеб пшеничный	20	1,19	0,15	7,25	35		0002
Хлеб ржаной	33	3,3	0,6	16,7	87		0001
Всего в Обед	***660***	***41,9***	***21,05***	***75,12***	***660***	***23,08***	
Полдник							
Варенец	135	4,5	1,5	6	56	2,73	401
Гренки	20	2,48	0,32	15,21	73,6		115
Всего в полдник	***155***	***6,98***	***1,82***	***21,21***	***129,6***	***2,73***	
Ужин							
Сырники с повидлом	130/17	18,69	12,67	11,4	234	0,31	231
Чай с сахаром	180	0,15	0,07	24,15	98	21,96	378
Хлеб пшеничный	10	2,38	0,3	14,5	70		0002
Всего в Ужин	***337***	***21,22***	***13,04***	***50,05***	***304,9***	***22,27***	
Всего за день	***1685***	***58,80***	***48,44***	***221,79***	***1560***	***59,41***	

Мед. Сестра _____ Стоимость меню____

Повар _____