

Заместитель директора по ДО
Утверждает:  О.Д. Жалыбина



Меню на 2 неделю пятница 09.09.2022г.

Диета Сезон: Весенний – летний

| Прием пищи, наименование блюд | Выход блюд (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (к- кал) | Витамин С (мг) | № рецептуры |
|--|----------------------|----------------------|--------------|---------------|--|-------------------|----------------|
| | | Б | Ж | У | | | |
| День 10 | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша рисовая с молоком | 200/3/5 | 7,96 | 8,41 | 45,04 | 288 | 2,18 | 168 |
| Бутерброд с маслом | 20/5 | 3,2 | 0,56 | 13,47 | 72 | | 0001 |
| Кофе с молоком | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 1,17 | 395 |
| Всего Завтрак | 413 | 14,01 | 11,38 | 72,87 | 451 | 3,35 | |
| Второй Завтрак | | | | | | | |
| Сок фруктовый | 130 | 0,45 | 0,4 | 9,8 | 44 | 10 | 44 |
| Всего второй завтрак | 130 | 0,45 | 0,4 | 9,8 | 44 | 10 | |
| Обед | | | | | | | |
| Салат из кукурузы конс. | 30 | 0,6 | 2,36 | 3,86 | 39 | 4,8 | 93 |
| Борщ из св. капусты со сметаной | 200/10 | 8,61 | 10,05 | 12,75 | 176 | 11,19 | 62 |
| Котлеты из говядины/отварная вермишель | 150/60 | 17,93 | 11,73 | 33,34 | 311 | 0,39 | 292 |
| Компот из вишни | 180 | 0,09 | | 22,41 | 87 | 2,75 | |
| Хлеб пшеничный | 30 | 1,19 | 0,15 | 7,25 | 35 | | 0002 |
| Хлеб ржаной | 26 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | | 0001 |
| Всего в Обед | 661 | 31,72 | 24,86 | 96,31 | 735 | 19,84 | |
| Полдник | | | | | | | |
| Молоко кипяченое | 150 | 5,8 | 5 | 8,4 | 102 | 2,05 | 401 |
| Печенье | 20 | 7,92 | 8,01 | 29,96 | 224 | | 117 |
| Всего в полдник | 170 | 13,72 | 13,01 | 38,36 | 326 | 2,05 | |
| Ужин | | | | | | | |
| Суфле рыбное | 80/40 | 19,4 | 9,26 | 4,88 | 180 | 0,38 | 268 |
| 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 | 315 | 21,84 | 9,58 | 28,84 | 288 | 0,41 | |
| Всего за день | 1684 | 81,74 | 59,23 | 277,37 | 1844 | 35,65 | |

Стоимость меню:

Мед. Сестра  _____

Повар  _____