

Заместитель директора по ДО
Утверждаю Жалыбина О.Д.

Меню на 2 неделю четверг 22.09.2022г.

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 пшеничная 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	80	0,4	0,4	9,8	44	7,5	368
Всего второй завтрак	80	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	200/7	15,47	12,42	3,96	189	16,03	57
Мясо - картофельная запеканка	160	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	26	1,19	0,15	7,25	35		0002
Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	16,7	87		0001
Всего в Обед	663	41,9	21,05	75,12	660	23,08	
Полдник							
Варенец	130	4,5	1,5	6	56	2,73	401
печенье	20	2,48	0,32	15,21	73,6		115
Всего в полдник	150	6,98	1,82	21,21	129,6	2,73	
Ужин							
Сырники с повидлом	100/20	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	30	2,38	0,3	14,5	70		0002
Всего в Ужин	330	21,22	13,04	50,05	304,9	22,27	
Всего за день	1636	58,80	48,44	221,79	1560	59,41	

Мед. Сестра _____

Повар _____

Стоимость меню _____