

Заместитель директора по ДО

Утверждена  О.Д. Жалыбина

Меню на 2 неделю пятница 23.09.2022г.

Диета Сезон: Весенний – летний

Прием пищи, наименование блюд	Выход блюд (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (к- кал)	С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>День 10</b>							
<b>Завтрак</b>							
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
<b>Всего Завтрак</b>	<b>413</b>	<b>14,01</b>	<b>11,38</b>	<b>72,87</b>	<b>451</b>	<b>3,35</b>	
<b>Второй Завтрак</b>							
Сок фруктовый	130	0,45	0,4	9,8	44	10	44
<b>Всего второй завтрак</b>	<b>130</b>	<b>0,45</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	<b>10</b>	
<b>Обед</b>							
Салат из кукурузы конс.	30	0,6	2,36	3,86	39	4,8	93
Борщ из св. капусты со сметаной	200/7	8,61	10,05	12,75	176	11,19	62
Котлеты из говядины/отварная вермишель	60/150	17,93	11,73	33,34	311	0,39	292
Компот из вишни	180	0,09		22,41	87	2,75	
Хлеб пшеничный	20	1,19	0,15	7,25	35		0002
Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	16,7	87		0001
<b>Всего в Обед</b>	<b>687</b>	<b>31,72</b>	<b>24,86</b>	<b>96,31</b>	<b>735</b>	<b>19,84</b>	
<b>Полдник</b>							
Молоко кипяченое	150	5,8	5	8,4	102	2,05	401
Рогалик с повидлом	65	7,92	8,01	29,96	224		117
<b>Всего в полдник</b>	<b>215</b>	<b>13,72</b>	<b>13,01</b>	<b>38,36</b>	<b>326</b>	<b>2,05</b>	
<b>Ужин</b>							
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
<b>Всего в Ужин</b>	<b>315</b>	<b>21,84</b>	<b>9,58</b>	<b>28,84</b>	<b>288</b>	<b>0,41</b>	
<b>Всего за день</b>	<b>1760</b>	<b>81,74</b>	<b>59,23</b>	<b>277,37</b>	<b>1844</b>	<b>35,65</b>	

Стоимость меню:

Мед. Сестра  \_\_\_\_\_

Повар  \_\_\_\_\_