

Заместитель директора по ДО  
Утверждаю \_\_\_\_\_ Жалыбина О.Д.



Меню на 1 неделю вторник 27.09.2022г.

Диета Сезон: Осенне- Зимний

Прием пищи, наименование блюд	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (к- кал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>День 2</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша рисовая с молоком	200/5/3	7,96	8,41	45,04	288	2,18	168
Бутерброд с маслом	20/5	6,68	4,99	13,47	126	0,11	0001/7
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	395
<b>Всего Завтрак</b>	<b>413</b>	<b>18,31</b>	<b>16,59</b>	<b>74,33</b>	<b>521</b>	<b>3,72</b>	
<b>Второй Завтрак</b>							
Молоко кипяченое	150	0,29	0,07	21,78	88	2,32	368
<b>Всего второй завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0,29</b>	<b>0,07</b>	<b>21,78</b>	<b>88</b>	<b>2,32</b>	<b>368</b>
<b>Обед</b>							
Салат из кукурузы консервированной	30	0,4	1,86	2,34	28	2,85	11
Суп гороховый	200	8,61	10,05	12,75	176	11,19	62
Котлеты из говядины	60	9,32	7,07	9,64	139	0,09	282
Капуста тушеная	150	3,13	5,56	14,38	120	18,16	
Компот из шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	90	398
Хлеб пшеничный	34	1,2	0,21	5,05	27		0001
Хлеб ржаной	34	3,3	0,6	16,7	87		0001
<b>Всего в Обед</b>	<b>688</b>	<b>26,61</b>	<b>35,02</b>	<b>83,12</b>	<b>756</b>	<b>115,07</b>	
<b>Полдник</b>							
Снежок	125	5,8	5	8,4	102	0,6	401
Булочка с присыпкой	50	3,88	2,36	26,15	141		466
<b>Всего в полдник</b>	<b>175</b>	<b>9,68</b>	<b>7,36</b>	<b>34,55</b>	<b>243</b>	<b>0,6</b>	
<b>Ужин</b>							
Рыба в омлете	100/54	25,4	7,27	5,15	188	0,6	249
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	38	0,03	394
Хлеб пшеничный	16	1,59	0,2	9,67	47		0002
<b>Всего в Ужин</b>	<b>351</b>	<b>27,05</b>	<b>7,49</b>	<b>24,28</b>	<b>273</b>	<b>0,63</b>	
<b>Всего за день</b>	<b>1777</b>	<b>81,94</b>	<b>66,53</b>	<b>238,06</b>	<b>1881</b>	<b>122,34</b>	

Старшая медсестра \_\_\_\_\_

Шеф-повар \_\_\_\_\_

Стоимость меню: \_\_\_\_\_