

Заместитель директора по ДО

Утверждаю  Жалыбина О.Д.

Меню на 2 неделю четверг 06.10.2022г.

Диета Сезон: Осенне - Зимний

Прием пищи, наименование блюд	Выход блюд (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (к-кал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>День 9</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша пшеничная	200/5/3	9,95	9,67	40,13	287	2,4	185
Бутерброд с маслом	20/5	1,23	3,78	7,31	68		1
Кофе с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
<b>Всего Завтрак</b>	<b>413</b>	<b>14,85</b>	<b>16,64</b>	<b>63,26</b>	<b>462</b>	<b>3,83</b>	
Яблоко	90	0,6	0,45	15,45	69	7,5	368
<b>Всего второй завтрак</b>	<b>90</b>	<b>0,6</b>	<b>0,45</b>	<b>15,45</b>	<b>69</b>	<b>7,5</b>	<b>368</b>
<b>Обед</b>							
Салат из соленых огурцов	30	0,68	3,08	3,85	46	6,63	4
Борщ со сметаной	200/9	1,68	4,9	7,12	79	11,06	66
Жаркое домашнему с тушенкой	60/110	20,80	5,33	18,50	205	7,26	270
Компот из сухофруктов	180	0,61	0,25	18,67	79	90	390
Хлеб пшеничный	30	1,19	0,15	7,25	35		0002
Хлеб ржаной	37	3,3	0,6	16,7	87		0001
<b>Всего в Обед</b>	<b>656</b>	<b>28,26</b>	<b>14,31</b>	<b>72,09</b>	<b>531</b>	<b>114,95</b>	
<b>Полдник</b>							
Варенец	130	6,1	5,44	10,11	113	2,73	400
Печенье	25						
<b>Всего в полдник</b>	<b>155</b>	<b>6,1</b>	<b>5,44</b>	<b>10,11</b>	<b>113</b>	<b>2,73</b>	
<b>Ужин</b>							
Молочная вермишель	200	23,36	15,84	14,25	293	0,31	231
Чай с сахаром	180	0,15	0,07	24,15	98	21,96	378
Хлеб пшеничный	25	2,38	0,3	14,5	70		0002
<b>Всего в Ужин</b>	<b>405</b>	<b>25,89</b>	<b>16,21</b>	<b>52,90</b>	<b>461</b>	<b>22,27</b>	
<b>Всего за день</b>	<b>1719</b>	<b>75,70</b>	<b>48,44</b>	<b>213,81</b>	<b>1174</b>	<b>147,45</b>	

Старшая медсестра 

Шеф-повар 

Стоимость меню \_\_\_\_\_