

Заместитель директора по ДО
Утверждаю Жалыбина О.Д.



Меню на 2 неделю пятница 7.10.2022г.

Диета Сезон: Осенне – Зимний

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (к- кал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 10							
Завтрак							
Каша рисовая с молоком	200/5/3	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							
Напиток из вишни	130	6,1	5,44	10,11	113	2,73	399
Всего второй завтрак	130	6,1	5,44	10,11	113	2,73	
Обед							
Икра кабачковая	30	0,6	2,36	3,86	39	4,8	93
Щи из св.капусты со сметаной	200/10	8,61	10,05	12,75	176	11,19	62
Макаронник говяжий	160/5	17,93	11,73	33,34	311	0,39	292
Компот из сухофруктов	180	0,09		22,41	87	2,06	
Хлеб пшеничный	26	1,19	0,15	7,25	35		0002
Хлеб ржаной	30	3,3	0,6	16,7	87		0001
Всего в Обед	641	31,72	24,86	96,31	735	18,44	
Полдник							
Молоко кипяченое	150	5,8	5	8,4	102	0,6	401
Булочка с повидлом	65	7,92	8,01	29,96	224	0,09	117
Всего в полдник	215	13,72	13,01	38,36	326	0,69	
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	16	2,38	0,3	14,5	70		0002
Всего в Ужин	316	21,84	9,58	28,84	288	0,41	
Всего за день	1715	67,28	59,13	260,83	1902	25,89	

Стоимость меню: _____

МЕД.СЕСТРА

[Signature]

Шеф-повар

[Signature]