Утверждаю: Заместитель директора по ДО
Жалыбина О.Д

Меню на 1 неделю четверг 13.10.2022г.
Сезон Осенне -Зимний

Прием пищи, наименование блюд	Выход блюд (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (к-кал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 4							
Завтрак							
Омлет натуральный	80/5	10,3	8,57	46,33	304	2,18	168
Какао с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
Бутерброд с маслом	20/5	1,23	3,78	7,31	68		1
Всего Завтрак	***290***	***14,38***	***14,76***	***68***	***463***	***3,35***	
Второй Завтрак							
Яблоко	100	1,4	0,3	12,1	64	90	368
Всего второй завтрак	***100***	***1,4***	***0,3***	***12,1***	***64***	***90***	
Обед							
Салат из свеклы	50	0,68	3,08	3,85	46	6,63	4
Рассольник на курином бульоне	200/10	2,24	2,63	10,24	74	5,5	74
Котлеты рубленые из птицы	60	9,63	8,68	9,98	157	0,54	305
Гороховое пюре	150/5	46,3	3,5	18,8	170		205
Компот из сухофруктов	180	0,39	0,02	24,39	102	0,6	374
Хлеб пшеничный	20	1,19	0,15	7,25	35		0002
Хлеб ржаной	37	3,3	0,6	16,7	87		0001
Всего в Обед	***712***	***23,13***	***19,83***	***99,74***	***555***	***1,14***	
Полдник							
Ряженка	130	5,8	5	8,4	102	0,06	401
Гренки	20	3,88	2,36	26,15	141		466
Всего в полдник	***150***	***9,68***	***7,36***	***34,55***	***243***	***0,06***	
Ужин							
Рыбные тефтели с рисом	80	07	2,54	4,51	44	16,23	
Картофельное пюре	150/5	16,0	15,2	7,67	186	0,34	
Хлеб пшеничный	10	1,59	0,2	9,67	47		0002
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	38	0,03	392
Всего в Ужин	***425***	***14,78***	***14,11***	***31,03***	***310***	***17,81***	
Всего за день	***1677***	***68,07***	***61,50***	***243,43***	***1684***	***22,64***	

Старшая медсестра _____

Шеф-повар _____

Стоимость меню: