

Утверждаю  Заместитель директора по ДО
Жалыбина О.Д.

Меню на 2 неделю среда 19.10.2022г.

Диета Сезон: Осенне – Зимний

Прием пищи, наименование блюд	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (к- кал)	Витамины С (Мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 8							
Завтрак							
Каша гречневая с молоком	200/5/3	11,08	9,62	40,85	294	2,18	168
Бутерброд с маслом	20/5	1,23	3,78	7,31	68		1
Какао с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
Всего Завтрак	413	15,16	15,81	62,52	453	3,35	
Второй завтрак							
Напиток из вишни	130	6,1	5,44	10,11	113	2,73	406
Второй завтрак	130	6,1	5,44	10,11	113	2,73	
Обед							
Салат из репчатого лука	30	0,4	1,86	2,34	28	2,85	101
Суп картофельный с пшеном на курином бульоне	200	2,15	2,27	13,71	84	6,6	83
Голубцы ленивые	160/30	14,12	9,04	20,26	219	20,03	298
Компот из шиповника	180	0,39	0,02	24,39	102	0,36	376
Хлеб пшеничный	30	1,19	0,15	7,25	35		0002
Хлеб ржаной	34	3,3	0,6	16,7	87		0001
Всего в Обед	664	21,55	13,94	84,65	555	29,84	
Полдник							
Ряженка	130	3,64	6,26	26,96	179		460
Булочка венская	50	5,8	5	8,4	102	0,6	401
Всего в полдник	180	9,44	11,26	35,36	281	0,6	
Ужин							
Котлеты рыбные запеченные	80	10,64	3,76	7,67	107	0,34	255
Картофельное пюре	150/5	3,06	4,8	20,44	137	18,16	321
Хлеб пшеничный	10	2,38	0,3	14,5	70		0002
Чай с сахаром	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83	393
Всего в Ужин	395	16,20	8,88	52,81	355	21,33	
Всего за день	1782	68,45	20,14	245,45	1757	57,85	

Стоимость меню:

Мед. Сестра 

Шеф-повар 