

Заместитель директора по ДО  
 Утверждаю:  Жалыбина О.Д.

Меню на 2 неделю четверг 20.10.2022г.

Диета Сезон: Осенне - Зимний



| Прием пищи,<br>наименование<br>блюда | Выход<br>блюда (г) | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность<br>(к-кал) | Витамины<br>С (мг) | №<br>рецептур<br>ы |
|--------------------------------------|--------------------|----------------------|--------------|---------------|---------------------------------------|--------------------|--------------------|
|                                      |                    | 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<br>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                               | 100                | 0,6                  | 0,45         | 15,45         | 69                                    | 7,5                | 368                |
| <b>Всего второй<br/>завтрак</b>      | <b>100</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>                          |                    |                      |              |               |                                       |                    |                    |
| Винегрет овощной                     | 30                 | 0,68                 | 3,08         | 3,85          | 46                                    | 6,63               | 4                  |
| Щи из св. капусты<br>со сметаной     | 200/10             | 1,68                 | 4,9          | 7,12          | 79                                    | 11,06              | 66                 |
| Жаркое по-<br>домашнему              | 60/110             | 20,80                | 5,33         | 18,50         | 205                                   | 7,26               | 270                |
| Компот из<br>сухофруктов             | 180                | 0,61                 | 0,25         | 18,67         | 79                                    | 90                 | 390                |
| Хлеб пшеничный                       | 30                 | 1,19                 | 0,15         | 7,25          | 35                                    |                    | 0002               |
| Хлеб ржаной                          | 34                 | 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>                          |                    |                      |              |               |                                       |                    |                    |
| Сырники с<br>повидлом                | 125/30             | 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                       | 20                 | 2,38                 | 0,3          | 14,5          | 70                                    |                    | 0002               |
| <b>Всего в Ужин</b>                  | <b>400</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>1722</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 \_\_\_\_\_