

Заместитель директора по ДО  
Утверждаю \_\_\_\_\_ Жальбина О.Д.



Меню на 2 неделю пятница 21.10.2022г.

Диета Сезон: Осенне – Зимний

Прием пищи, наименование блюдо	Выход блюд (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (к-кал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>День 10</b>							
<b>Завтрак</b>							
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
<b>Всего Завтрак</b>	<b>413</b>	<b>14,01</b>	<b>11,38</b>	<b>72,87</b>	<b>451</b>	<b>3,35</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
Сок фруктовый	130	6,1	5,44	10,11	113	2,73	399
<b>Всего второй завтрак</b>	<b>130</b>	<b>6,1</b>	<b>5,44</b>	<b>10,11</b>	<b>113</b>	<b>2,73</b>	
<b>Обед</b>							
Икра кабачковая	30	0,6	2,36	3,86	39	4,8	93
Борщ 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	30	1,19	0,15	7,25	35		0002
Хлеб ржаной	36	3,3	0,6	16,7	87		0001
<b>Всего в Обед</b>	<b>649</b>	<b>31,72</b>	<b>24,86</b>	<b>96,31</b>	<b>735</b>	<b>18,44</b>	
<b>Полдник</b>							
Молоко кипяченое	150	5,8	5	8,4	102	0,6	401
Ватрушка с повидлом	65	7,92	8,01	29,96	224	0,09	117
<b>Всего в полдник</b>	<b>215</b>	<b>13,72</b>	<b>13,01</b>	<b>38,36</b>	<b>326</b>	<b>0,69</b>	
<b>Ужин</b>							
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	20	2,38	0,3	14,5	70		0002
<b>Всего в Ужин</b>	<b>320</b>	<b>21,84</b>	<b>9,58</b>	<b>28,84</b>	<b>288</b>	<b>0,41</b>	
<b>Всего за день</b>	<b>1727</b>	<b>67,28</b>	<b>59,13</b>	<b>260,83</b>	<b>1902</b>	<b>25,89</b>	

Стоимость меню: \_\_\_\_\_

Мед. сестра \_\_\_\_\_

Шеф-повар \_\_\_\_\_