


 Заместитель директора по ДО
 Утверждаю _____ Жалыбина О.Д.

Меню на 1 неделю среда 26.10.2022г.

Диета Сезон: Осенне- зимний

Прием пищи, наименование блюд	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (к- кал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 3							
Завтрак							
Пудинг из творога с морковью	150	18,93	13,45	30,41	319	0,24	235
Соус молочный	30	0,58	1,36	3,98	30	0,1	351
Бутерброд с маслом	20/5	1,23	3,78	7,31	68		1
Кофе с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	397
Всего Завтрак	365	23,59	21,00	56,06	508	1,51	
Второй Завтрак							
Напиток из вишни	130	1,4	0,3	12,1	64	90	368
Всего второй завтрак	130	1,4	0,3	12,1	64	90	
Обед							
Салат из свежей капусты	50	0,43	2,55	1,3	30	2,78	19
Борщ со сметаной	200/10	4,39	4,21	13,05	107	4,65	81
Гуляш из отварного мяса	50/60	15,42	12,41	3,96	189	5,62	277
Перловка отварная	130/5	3,86	3,76	27,46	159		313
Компот из шиповника	180	0,39	0,02	24,99	102	0,36	376
Хлеб пшеничный	28	1,19	0,15	7,25	35		0002
Хлеб ржаной	36	3,3	0,6	16,7	87		0001
Всего в Обед	749	28,98	23,70	94,11	709	13,41	
Полдник							
Варенец	135	6,1	5,44	10,11	113	2,73	400
Ватрушка	65	3,19	2,13	31,51	159	0,06	456
Всего в полдник	200	9,29	7,57	41,62	272	2,79	
Ужин							
Молочная вермишель	200	7,91	6,51	18,19	145,2	0,91	
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	38	0,03	392
Хлеб пшеничный	25	2,38	0,3	14,5	70		0002
Всего в Ужин	405	10,35	6,83	42,15	253,2	0,94	93
Всего за день	1799	70,99	61,11	271,49	1916	53,61	

Старшая медсестра _____

Повар _____

Стоимость меню _____