

Заместитель директора по ДО  
Утверждаю  Жалыбина О.Д.

Меню на 2 неделю четверг 01.12.2022г.

Диета Сезон: Осенне - Зимний



Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (к-кал)	Витами н С (мг)	№ рецептур ы
		Б	Ж	У			
<b>День 9</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша кукурузная с молоком	200/5/3	9,95	9,67	40,13	287	2,4	185
Бутерброд с 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 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	50	0,68	3,08	3,85	46	6,63	4
Щи из св. капусты со сметаной	200/10	1,68	4,9	7,12	79	11,06	66
Жаркое по- домашнему	46/110	20,80	5,33	18,50	205	7,26	270
Компот из сухофруктов	180	0,61	0,25	18,67	79	90	390
Хлеб пшеничный	34	1,19	0,15	7,25	35		0002
Хлеб ржаной	27	3,3	0,6	16,7	87		0001
<b>Всего в Обед</b>	<b>657</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	50						
<b>Всего в полдник</b>	<b>180</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 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	17	2,38	0,3	14,5	70		0002
<b>Всего в Ужин</b>	<b>352</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>1702</b>	<b>75,70</b>	<b>48,44</b>	<b>213,81</b>	<b>1174</b>	<b>147,45</b>	

Старшая медсестра  \_\_\_\_\_

Повар  \_\_\_\_\_

Стоимость меню \_\_\_\_\_