

Заместитель директора по ДО

Утверждаю _____ Жалыбина О.Д.



Меню на 2 неделю четверг 03.11.2022г.

Диета Сезон: Осенне - Зимний

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюд (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (к-кал)	Витамины С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 9							
Завтрак							
Каша пшеничная	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
Всего Завтрак	413	14,85	16,64	63,26	462	3,83	
Сок фруктовый	135	0,6	0,45	15,45	69	7,5	368
Всего второй завтрак	135	0,6	0,45	15,45	69	7,5	368
Обед							
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 подомашнему	40/110	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	26	1,19	0,15	7,25	35		0002
Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	16,7	87		0001
Всего в Обед	656	28,26	14,31	72,09	531	114,95	
Полдник							
Молоко	150	6,1	5,44	10,11	113	2,73	400
Печенье	28						
Всего в полдник	178	6,1	5,44	10,11	113	2,73	
Ужин							
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	10	2,38	0,3	14,5	70		0002
Всего в Ужин	345	25,89	16,21	52,90	461	22,27	
Всего за день	1727	75,70	48,44	213,81	1174	147,45	

Старшая медсестра _____

Повар _____

Стоимость меню _____