

Заместитель директора по ДО
Утверждаю Жальбина О.Д.



Меню на 1 неделю понедельник 07.11.2022 г.

Диета Сезон : Осенне- Зимний

Прием пищи, наименование блюд	Выход блюд (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (к- кал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 1							
Завтрак							
Каша манная на молоке	200/5/3	9,39	8,41	43,52	288	2,18	168
Бутерброд с маслом	20/5	1,23	3,78	7,31	68		1
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
Всего Завтрак	413	14,29	15,38	66,65	463	3,61	
Второй Завтрак							
Сок фруктовый	150	0,75		15,15	64	3	399
Всего второй завтрак	150	0,75		15,15	64	3	
Обед							
Огурец соленый	30	0,7	2,54	4,51	44	16,23	
Суп рисовый на осн.рыбной консервы	200	4,09	4,28	12,91	107	4,65	81
Плов по купечески	130/60	13,55	14,55	2,51	195	0,03	310
		3,06	4,8	20,44	137	18,16	321
Компот из вишни	180	0,27	0,11	19,94	82	23,22	375
Хлеб пшеничный	30	1,2	0,21	5,05	27		0001
Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	16,7	87		0001
Всего в Обед	720	26,17	27,09	64,64	679	41,41	
Полдник							
Молоко кипяченое	150	6,1	5,44	10,11	113	2,7	400
Печенье	25						
Всего в полдник	175	6,1	5,44	10,11	113	2,7	
Ужин							
Яйцо отварное	20	0,6	2,36	3,86	39	4,8	93
Макаронные изделия отварные/икра кабачковая	150/20	5,7	4,67	27,33	174		205
Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,67	47		0002
Чай с сахаром	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83	393
Всего в Ужин	390	8,80	7,35	55,89	324	7,63	
Всего за день	1848	70,40	55,26	258,21	1792	79,26	

Мед. Сестра _____

Шеф- повар _____

Стоимость меню: _____