

Заместитель директора по ДО
Утверждаю _____ Жалыбина О.Д.



Меню на 1 неделю среда 09.11.2022г.

Диета Сезон: Осенне- зимний

Прием пищи, наименование блюд	Выход блюдов (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (к- кал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 3							
Завтрак							
Пудинг из творога с морковью	125	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	360	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 соленого огурца	35	0,43	2,55	1,3	30	2,78	19
Щи 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	35	1,19	0,15	7,25	35		0002
Хлеб ржаной	30	3,3	0,6	16,7	87		0001
Всего в Обед	735	28,98	23,70	94,11	709	13,41	
Полдник							
Варенец	130	6,1	5,44	10,11	113	2,73	400
Печенье	25	3,19	2,13	31,51	159	0,06	456
Всего в полдник	135	9,29	7,57	41,62	272	2,79	
Ужин							
Салат из свежей капусты	50	7,91	6,51	18,19	145,2	0,91	
Картофельное пюре	150/5	3,06	4,8	20,44	137	18,16	321
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	38	0,03	392
Хлеб пшеничный	15	2,38	0,3	14,5	70		0002
Всего в Ужин	400	10,35	6,83	42,15	253,2	0,94	93
Всего за день	1760	70,99	61,11	271,49	1916	53,61	

Старшая медсестра _____

Повар _____

Стоимость меню _____