

Заместитель директора по ДО  
 Утверждаю Жалыбина О.Д.



Меню на 1 неделю четверг 10.11.2022г.  
 Сезон Осенне -Зимний

Прием пищи, наименование блюд	Выход блюд (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (к- кал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>День 4</b>							
<b>Завтрак</b>							
Омлет натуральный	80/5	10,3	8,57	46,33	304	2,18	168
Какао с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
Бутерброд с маслом	20/5	1,23	3,78	7,31	68		1
<b>Всего Завтрак</b>	<b>290</b>	<b>14,38</b>	<b>14,76</b>	<b>68</b>	<b>463</b>	<b>3,35</b>	
<b>Второй Завтрак</b>							
Яблоко	100	1,4	0,3	12,1	64	90	368
<b>Всего второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>1,4</b>	<b>0,3</b>	<b>12,1</b>	<b>64</b>	<b>90</b>	
<b>Обед</b>							
Салат из свеклы	50	0,68	3,08	3,85	46	6,63	4
Рассольник на курином бульоне	200/10	2,24	2,63	10,24	74	5,5	74
Котлеты рубленные из птицы	60	9,63	8,68	9,98	157	0,54	305
Гороховое пюре	150/5	46,3	3,5	18,8	170		205
Компот из сухофруктов	180	0,39	0,02	24,39	102	0,6	374
Хлеб пшеничный	37	1,19	0,15	7,25	35		0002
Хлеб ржаной	30	3,3	0,6	16,7	87		0001
<b>Всего в Обед</b>	<b>722</b>	<b>23,13</b>	<b>19,83</b>	<b>99,74</b>	<b>555</b>	<b>1,14</b>	
<b>Полдник</b>							
Ряженка	130	5,8	5	8,4	102	0,06	401
Гренки	20	3,88	2,36	26,15	141		466
<b>Всего в полдник</b>	<b>150</b>	<b>9,68</b>	<b>7,36</b>	<b>34,55</b>	<b>243</b>	<b>0,06</b>	
<b>Ужин</b>							
Рыбные тефтели с рисом	80	07	2,54	4,51	44	16,23	
Картофельное пюре	150/5	16,0	15,2	7,67	186	0,34	
Хлеб пшеничный	25	1,59	0,2	9,67	47		0002
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	38	0,03	392
<b>Всего в Ужин</b>	<b>440</b>	<b>14,78</b>	<b>14,11</b>	<b>31,03</b>	<b>310</b>	<b>17,81</b>	
<b>Всего за день</b>	<b>1702</b>	<b>68,07</b>	<b>61,50</b>	<b>243,43</b>	<b>1684</b>	<b>22,64</b>	

Старшая медсестра \_\_\_\_\_

Повар \_\_\_\_\_

Стоимость меню: