



Заместитель директора по ДО  
Утверждаю \_\_\_\_\_ Жалтыбина О.Д.

Меню на 1 неделю пятница 11.11.2022г.

Сезон Осенне - Зимний

Прием пищи, наименование блюдо	Выход блюдо (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (к- кал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>День 5</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша пшеничная с молоком	200/5/3	9,95	9,67	40,13	287	2,4	185
Кофе с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
Бутерброд с маслом	20/5	1,23	3,78	7,31	68		0001
<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>	
<b>Второй Завтрак</b>							
Сок фруктовый	130	0,75		15,15	64	3	399
<b>Всего второй завтрак</b>	<b>130</b>	<b>0,75</b>		<b>15,15</b>	<b>64</b>	<b>3</b>	
<b>Обед</b>							
Салат из зеленого горошка	35	1,49	2,59	3,13	42	5,5	45
Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	1,36	3,86	5,35	62	16,03	66
Бефстроганов из мяса	50/60	15,51	12,43	3,29	187	0,01	278
Вермишель отварная	150/5	8,6	6,09	38,68	244		313
Компот из сухофруктов	180	0,29	0,07	21,78	89	2,32	372
Хлеб пшеничный	30	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>750</b>	<b>58,7</b>	<b>25,74</b>	<b>96,18</b>	<b>746</b>	<b>23,83</b>	
<b>Полдник</b>							
Молоко кипяченое	150	6,1	5,44	10,11	113	3,27	210
Ватрушка с повидлом	65	7,92	8,01	29,96	224	0,09	117
<b>Всего в полдник</b>	<b>215</b>	<b>10,24</b>	<b>13,45</b>	<b>40,07</b>	<b>337</b>	<b>3,36</b>	
<b>Ужин</b>							
Ленивые вареники	125	17,49	15,44	35,67	351	1,07	238
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	38	0,03	394
Хлеб пшеничный	21	1,59	0,2	9,67	47		0002
<b>Всего в Ужин</b>	<b>326</b>	<b>38,86</b>	<b>17,02</b>	<b>58,78</b>	<b>466</b>	<b>1,2</b>	
<b>Всего за день</b>	<b>1834</b>	<b>84,45</b>	<b>71,58</b>	<b>259,37</b>	<b>2162</b>	<b>36,32</b>	

Старшая медсестра \_\_\_\_\_

Повар \_\_\_\_\_