

Заместитель директора по ДО
Утверждаю Жалыбина О.Д.



Меню на 2 неделю вторник 15.11.2022г.

Диета Сезон: Осенний - Зимний

Прием пищи, наименование блюд	Выход блюдо (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (к- кал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 7							
Завтрак							
Каша пшеничная на молоке	200/5/3	18,93	13,45	30,41	319	0,24	235
Бутерброд маслом	20/5	1,2	0,21	5,05	27		0001
Кофе с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
Всего Завтрак	413	24,38	18,21	55,26	483	1,77	
Второй Завтрак							
Напиток из вишни	130	1,4	0,3	12,1	64	90	
Всего второй завтрак	130	1,4	0,3	12,1	64	90	
Обед							
Салат из кукурузы	35	0,43	2,55	1,3	30	2,78	100
Суп с клецками	200	1,68	2,69	9,71	70	4,6	85
Котлеты из говядины	60	9,32	7,07	9,64	139	0,09	282
Капуста тушеная	150	3,13	5,56	14,38	120	18,16	
Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	102	0,36	376
Хлеб пшеничный	23	1,19	0,15	7,25	35		0002
Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	16,7	87		0001
Всего в Обед	688	62,19	14,03	87,12	603	5,05	
Полдник							
Снежок	130	3,09	1,61	27,66	138		456
Гренки	20	6,1	5,44	10,11	113	2,73	400
Всего в полдник	150	9,19	7,05	37,77	251	2,77	
Ужин							
Пудинг творожный	125	5,24	13,95	0,45	148		275
Соус молочный	30	3,13	5,56	14,38	120	24,99	132
Хлеб пшеничный	18	2,38	0,3	14,5	70		0002
Чай с сахаром	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	394
Всего в Ужин	353	13,42	22,15	43,64	427	26,19	
Всего за день	1734	110,58	61,74	235,89	1828	125,78	

Стоимость меню:

мед. Сестра _____

Повар _____