

Утверждаю



Заместитель директора по ДО
Жалыбина О.Д.

Меню на 2 неделю пятница 18.11.2022г.

Диета Сезон: Осенне – Зимний

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (к- кал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 10							
Завтрак							
Каша рисовая с молоком	200/5/3	7,96	8,41	45,04	288	2,18	168
Бутиерброд с маслом	20/5	3,2	0,56	13,47	72		0001
Кофе с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
Всего Завтрак	413	14,01	11,38	72,87	451	3,35	
Второй Завтрак							
Сок фруктовый	140	6,1	5,44	10,11	113	2,73	399
Всего второй завтрак	140	6,1	5,44	10,11	113	2,73	
Обед							
Икра кабачковая	45	0,6	2,36	3,86	39	4,8	93
Борщ из св.капусты со сметаной	200/12	8,61	10,05	12,75	176	11,19	62
Макаронник говяжий	160/5	17,93	11,73	33,34	311	0,39	292
Компот из сухофруктов	180	0,09		22,41	87	2,06	
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	667	31,72	24,86	96,31	735	18,44	
Полдник							
Молоко кипяченое	150	5,8	5	8,4	102	0,6	401
Печенье	28	7,92	8,01	29,96	224	0,09	117
Всего в полдник	178	13,72	13,01	38,36	326	0,69	
Ужин							
Суфле рыбное	80/40	19,4	9,26	4,88	180	0,38	268
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	38	0,03	392
Хлеб пшеничный	20	2,38	0,3	14,5	70		0002
Всего в Ужин	320	21,84	9,58	28,84	288	0,41	
Всего за день	1718	67,28	59,13	260,83	1902	25,89	

Стоимость меню: _____

Мед. сестра _____

Повар _____