


Заместитель директора по ДО

Утверждаю  Жалтыбина О.Д.

Меню на 1 неделю вторник 22.11.2022г.

Диета Сезон: Осенне- Зимний

Прием пищи, наименование блюд	Выход блюд (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (к- кал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 2							
Завтрак							
Каша рисовая с молоком	200/5/3	7,96	8,41	45,04	288	2,18	168
Бутерброд с маслом	20/5	6,68	4,99	13,47	126	0,11	0001/7
Кофе с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	395
Всего Завтрак	413	18,31	16,59	74,33	521	3,72	
Второй Завтрак							
Молоко кипяченое	150	0,29	0,07	21,78	88	2,32	368
Всего второй завтрак	150	0,29	0,07	21,78	88	2,32	368
Обед							
Салат из репчатого лука	30	0,4	1,86	2,34	28	2,85	11
Суп гороховый	200	8,61	10,05	12,75	176	11,19	62
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 шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	90	398
Хлеб пшеничный	28	1,2	0,21	5,05	27		0001
Хлеб ржаной	36	3,3	0,6	16,7	87		0001
Всего в Обед	684	26,61	35,02	83,12	756	115,07	
Полдник							
Снежок	135	5,8	5	8,4	102	0,6	401
Булочка с присыпкой	50	3,88	2,36	26,15	141		466
Всего в полдник	185	9,68	7,36	34,55	243	0,6	
Ужин							
Рыба в омлете	100/54	25,4	7,27	5,15	188	0,6	249
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	38	0,03	394
Хлеб пшеничный	10	1,59	0,2	9,67	47		0002
Всего в Ужин	344	27,05	7,49	24,28	273	0,63	
Всего за день	1776	81,94	66,53	238,06	1881	122,34	

Старшая медсестра 

Повар 

Стоимость меню: