

Утверждаю  Заместитель директора по ДО
Жалыбина О.Д.

Меню на 1 неделю среда 23.11.2022г.

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 3							
Завтрак							
Пудинг из творога с морковью	125	18,93	13,45	30,41	319	0,24	235
Соус молочный	30	0,58	1,36	3,98	30	0,1	351
Бутерброд с маслом	20/5	1,23	3,78	7,31	68		1
Кофе с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	397
Всего Завтрак	360	23,59	21,00	56,06	508	1,51	
Второй Завтрак							
Яблоко	100	1,4	0,3	12,1	64	90	368
Всего второй завтрак	100	1,4	0,3	12,1	64	90	
Обед							
Салат из соленого огурца	30	0,43	2,55	1,3	30	2,78	19
Щи со сметаной	200/10	4,39	4,21	13,05	107	4,65	81
Гуляш из отварного мяса	50/60	15,42	12,41	3,96	189	5,62	277
Перловка отварная	130/5	3,86	3,76	27,46	159		313
Компот из шиповника	180	0,39	0,02	24,99	102	0,36	376
Хлеб пшеничный	30	1,19	0,15	7,25	35		0002
Хлеб ржаной	38	3,3	0,6	16,7	87		0001
Всего в Обед	733	28,98	23,70	94,11	709	13,41	
Полдник							
Варенец	140	6,1	5,44	10,11	113	2,73	400
Ватрушка с повидлом	65	3,19	2,13	31,51	159	0,06	456
Всего в полдник	205	9,29	7,57	41,62	272	2,79	
Ужин							
Салат из свежей капусты	50	7,91	6,51	18,19	145,2	0,91	
Картофельное пюре	150/5	3,06	4,8	20,44	137	18,16	321
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	38	0,03	392
Хлеб пшеничный	25	2,38	0,3	14,5	70		0002
Всего в Ужин	410	10,35	6,83	42,15	253,2	0,94	93
Всего за день	1808	70,99	61,11	271,49	1916	53,61	

Старшая медсестра 

Повар 

Стоимость меню _____