


Утверждаю  Заместитель директора по ДО
Жалыбина О.Д

Меню на 2 неделю вторник 29.11.2022г.

Диета Сезон: Осенний - Зимний

Прием пищи, наименование блюд	Выход блюд (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	40	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	30	1,19	0,15	7,25	35		0002
Хлеб ржаной	30	3,3	0,6	16,7	87		0001
Всего в Обед	690	62,19	14,03	87,12	603	5,05	
Полдник							
Снежок	135	3,09	1,61	27,66	138		456
Гренки	20	6,1	5,44	10,11	113	2,73	400
Всего в полдник	155	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	10	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	345	13,42	22,15	43,64	427	26,19	
Всего за день	1733	110,58	61,74	235,89	1828	125,78	

Стоимость меню:

мед. Сестра 

Повар _____