


Утверждаю  Заместитель директора по ДО Жалыбина О.Д.

Меню на 2 неделю понедельник 12.12.2022г.

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 6							
Завтрак							
Каша геркулесовая на молоке	200/5/3	9,42	10,49	33,29	265	2,53	185
Какао с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
Бутерброд с маслом	20/5	1,23	3,78	7,31	68		1
Всего Завтрак	413	13,50	16,68	54,96	424	3,7	
Второй Завтрак							
Сок фруктовый	125	0,75		15,15	64	3	399
Всего второй завтрак	125	0,75		15,15	64	3	
Обед							
Огурец соленый	30	1,44	3,09	4,02	50	4,65	12
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	84	6,6	82
Куры тушеные с овощами	180	9,09	6,5	16,49	151	7,34	302
Компот из вишни	180	0,39	0,02	24,99	102	0,36	376
Хлеб пшеничный	20	1,19	0,15	7,25	35		0002
Хлеб ржаной	45	3,3	0,6	16,7	87		0001
Всего в Обед	655	17,56	12,63	83,16	509	18,95	
Полдник							
Молоко кипяченое	150	6,1	5,44	10,11	113	2,73	400
Булочка с присыпкой	50	3,88	2,36	26,15	141		466
Всего в полдник	200	9,98	7,80	36,26	254	2,73	
Ужин							
Омлет натуральный	80/5	7,52	13,46	1,51	157	0,15	215
Чай с сахаром	180	0,15	0,07	24,15	98	21,96	378
Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	70		0002
Всего в Ужин	295	10,05	13,83	40,16	325	22,11	
Всего за день	1693	51,84	50,94	229,69	1576	50,49	

Стоимость меню _____

Мед. Сестра  _____

Повар  _____