

Утверждаю

Заместитель директора по ДО  
Жалыбина О.Д.



Меню на 2 неделю вторник 13.12.2022г.

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			
<b>День 7</b>							
<b>Завтрак</b>							
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
<b>Всего Завтрак</b>	<b>413</b>	<b>24,38</b>	<b>18,21</b>	<b>55,26</b>	<b>483</b>	<b>1,77</b>	
<b>Второй Завтрак</b>							
Напиток из вишни	130	1,4	0,3	12,1	64	90	
<b>Всего второй завтрак</b>	<b>130</b>	<b>1,4</b>	<b>0,3</b>	<b>12,1</b>	<b>64</b>	<b>90</b>	
<b>Обед</b>							
Салат из кукурузы	30	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
<b>Всего в Обед</b>	<b>680</b>	<b>62,19</b>	<b>14,03</b>	<b>87,12</b>	<b>603</b>	<b>5,05</b>	
<b>Полдник</b>							
Снежок	130	3,09	1,61	27,66	138		456
Гренки	20	6,1	5,44	10,11	113	2,73	400
<b>Всего в полдник</b>	<b>150</b>	<b>9,19</b>	<b>7,05</b>	<b>37,77</b>	<b>251</b>	<b>2,77</b>	
<b>Ужин</b>							
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
<b>Всего в Ужин</b>	<b>345</b>	<b>13,42</b>	<b>22,15</b>	<b>43,64</b>	<b>427</b>	<b>26,19</b>	
<b>Всего за день</b>	<b>1723</b>	<b>110,58</b>	<b>61,74</b>	<b>235,89</b>	<b>1828</b>	<b>125,78</b>	

Стоимость меню:

мед. Сестра

Повар

*Stiff*  
*Wey*