

Заместитель директора по ДО

Утверждаю  Жалыбина О.Д.



Меню на 2 неделю четверг 15.12.2022г.

Диета Сезон: Осенне - Зимний

Прием пищи, наименование блюд	Выход блюд (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (к-кал)	Витамины С (мг)	№ рецептур
		Б	Ж	У			
День 9							
Завтрак							
Каша кукурузная с молоком	200/5/3	9,95	9,67	40,13	287	2,4	185
Бутерброд с маслом	20/5	1,23	3,78	7,31	68		1
Кофе с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
Всего Завтрак	413	14,85	16,64	63,26	462	3,83	
Яблоко	100	0,6	0,45	15,45	69	7,5	368
Всего второй завтрак	100	0,6	0,45	15,45	69	7,5	368
Обед							
Винегрет овощной	50	0,68	3,08	3,85	46	6,63	4
Щи из св. капусты со сметаной	200/10	1,68	4,9	7,12	79	11,06	66
Жаркое подомашнему	40/110	20,80	5,33	18,50	205	7,26	270
Компот из сухофруктов	180	0,61	0,25	18,67	79	90	390
Хлеб пшеничный	32	1,19	0,15	7,25	35		0002
Хлеб ржаной	26	3,3	0,6	16,7	87		0001
Всего в Обед	642	28,26	14,31	72,09	531	114,95	
Полдник							
Варенец	125	6,1	5,44	10,11	113	2,73	400
Печенье	28						
Всего в полдник	153	6,1	5,44	10,11	113	2,73	
Ужин							
Сырники с повидлом	125/30	23,36	15,84	14,25	293	0,31	231
Чай с сахаром	180	0,15	0,07	24,15	98	21,96	378
Хлеб пшеничный	18	2,38	0,3	14,5	70		0002
Всего в Ужин	353	25,89	16,21	52,90	461	22,27	
Всего за день	1661	75,70	48,44	213,81	1174	147,45	

Старшая медсестра  _____
 Повар  _____
 Стоимость меню _____