

Заместитель директора по ДО
 Утверждаю  Жалыбина О.Д.




Меню на 2 неделю пятница 16.12.2022г.

Диета Сезон: Осенне – Зимний

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (к- кал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 10							
Завтрак							
Каша рисовая с молоком	200/5/3	7,96	8,41	45,04	288	2,18	168
Бутерброд с маслом	20/5	3,2	0,56	13,47	72		0001
Кофе с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
Всего Завтрак	413	14,01	11,38	72,87	451	3,35	
Второй Завтрак							
Сок фруктовый	130	6,1	5,44	10,11	113	2,73	399
Всего второй завтрак	130	6,1	5,44	10,11	113	2,73	
Обед							
Икра кабачковая	45	0,6	2,36	3,86	39	4,8	93
Борщ из св.капусты со сметаной	200/10	8,61	10,05	12,75	176	11,19	62
Котлета из говядины	60	9,32	7,07	9,64	139	0,09	282
Вермишель отварная	150/5	5,7	4,67	27,33	174		205
Компот из сухофруктов	180	0,09		22,41	87	2,06	
Хлеб пшеничный	20	1,19	0,15	7,25	35		0002
Хлеб ржаной	29	3,3	0,6	16,7	87		0001
Всего в Обед	699	31,72	24,86	96,31	735	18,44	
Полдник							
Молоко кипяченое	150	5,8	5	8,4	102	0,6	401
Печенье	28	7,92	8,01	29,96	224	0,09	117
Всего в полдник	178	13,72	13,01	38,36	326	0,69	
Ужин							
Зразы рыбные с яйцом	80	19,4	9,26	4,88	180	0,38	268
Каша гречневая	120/5	8,6	6,09	38,68	244		313
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	38	0,03	392
Хлеб пшеничный	10	2,38	0,3	14,5	70		0002
Всего в Ужин	395	21,84	9,58	28,84	288	0,41	
Всего за день	1815	67,28	59,13	260,83	1902	25,89	

Стоимость меню: _____

Мед. сестра 

Повар 