

Заместитель директора по ДО

Утверждаю  Жалыбина О.Д.

Меню на 1 неделю вторник 20.12.2022г.

Диета Сезон: Осенне- Зимний

Прием пищи, наименование блюд	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (к- кал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 2							
Завтрак							
Каша рисовая с молоком	200/5/3	7,96	8,41	45,04	288	2,18	168
Бутерброд с маслом	20/5	6,68	4,99	13,47	126	0,11	0001/7
Кофе с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	395
Всего Завтрак	413	18,31	16,59	74,33	521	3,72	
Второй Завтрак							
Молоко кипяченое	150	0,29	0,07	21,78	88	2,32	368
Всего второй завтрак	150	0,29	0,07	21,78	88	2,32	368
Обед							
Салат из репчатого лука	30	0,4	1,86	2,34	28	2,85	11
Суп гороховый	200	8,61	10,05	12,75	176	11,19	62
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 шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	90	398
Хлеб пшеничный	30	1,2	0,21	5,05	27		0001
Хлеб ржаной	30	3,3	0,6	16,7	87		0001
Всего в Обед	680	26,61	35,02	83,12	756	115,07	
Полдник							
Снежок	130	5,8	5	8,4	102	0,6	401
Булочка с присыпкой	50	3,88	2,36	26,15	141		466
Всего в полдник	180	9,68	7,36	34,55	243	0,6	
Ужин							
Рыба в омлете	150	25,4	7,27	5,15	188	0,6	249
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	38	0,03	394
Хлеб пшеничный	10	1,59	0,2	9,67	47		0002
Всего в Ужин	340	27,05	7,49	24,28	273	0,63	
Всего за день	1763	81,94	66,53	238,06	1881	122,34	

Старшая медсестра 

Повар 

Стоимость меню: