



Заместитель директора по ДО

Утверждаю Жалыбина О.Д.

Меню на 1 неделю среда 21.12.2022г.

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			
<b>День 3</b>							
<b>Завтрак</b>							
Пудинг из творога с морковью	125	18,93	13,45	30,41	319	0,24	235
Соус молочный	30	0,58	1,36	3,98	30	0,1	351
Бутерброд с маслом	20/5	1,23	3,78	7,31	68		1
Кофе с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	397
<b>Всего Завтрак</b>	<b>360</b>	<b>23,59</b>	<b>21,00</b>	<b>56,06</b>	<b>508</b>	<b>1,51</b>	
<b>Второй Завтрак</b>							
Напиток из вишни	130	1,4	0,3	12,1	64	90	368
<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 соленого огурца	30	0,43	2,55	1,3	30	2,78	19
Щи со сметаной	200/10	4,39	4,21	13,05	107	4,65	81
Гуляш из отварного мяса	40/60	15,42	12,41	3,96	189	5,62	277
Перловка отварная	130/5	3,86	3,76	27,46	159		313
Компот из шиповника	180	0,39	0,02	24,99	102	0,36	376
Хлеб пшеничный	32	1,19	0,15	7,25	35		0002
Хлеб ржаной	26	3,3	0,6	16,7	87		0001
<b>Всего в Обед</b>	<b>713</b>	<b>28,98</b>	<b>23,70</b>	<b>94,11</b>	<b>709</b>	<b>13,41</b>	
<b>Полдник</b>							
Варенец	130	6,1	5,44	10,11	113	2,73	400
Ватрушка с повидлом	55	3,19	2,13	31,51	159	0,06	456
<b>Всего в полдник</b>	<b>185</b>	<b>9,29</b>	<b>7,57</b>	<b>41,62</b>	<b>272</b>	<b>2,79</b>	
<b>Ужин</b>							
Салат из свежей капусты	30	7,91	6,51	18,19	145,2	0,91	
Картофельное пюре	150/5	3,06	4,8	20,44	137	18,16	321
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
<b>Всего в Ужин</b>	<b>375</b>	<b>10,35</b>	<b>6,83</b>	<b>42,15</b>	<b>253,2</b>	<b>0,94</b>	<b>93</b>
<b>Всего за день</b>	<b>1763</b>	<b>70,99</b>	<b>61,11</b>	<b>271,49</b>	<b>1916</b>	<b>53,61</b>	

Старшая медсестра 

Повар 

Стоимость меню \_\_\_\_\_