Заместитель директора по ДО
Утверждаю _____ ЖалыбинаО.Д.

Меню на 2 неделю среда 28.12.2022г.

Диета Сезон: Осенне – Зимний

Прием пищи, наименование блюд	Выход блюд (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 8							
Завтрак							
Каша гречневая с молоком	200/5/3	11,08	9,62	40,85	294	2,18	168
Бутерброд с маслом	20/5	1,23	3,78	7,31	68		1
Какао с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
Всего Завтрак	***413***	***15,16***	***15,81***	***62,52***	***453***	***3,35***	
Второй Завтрак							
Напиток из вишни	130	6,1	5,44	10,11	113	2,73	406
Второй завтрак	***130***	***6,1***	***5,44***	***10,11***	***113***	***2,73***	
Обед							
Салат из репчатого лука	30	0,4	1,86	2,34	28	2,85	101
Суп картофельный с пшеном на курином бульоне	200	2,15	2,27	13,71	84	6,6	83
Голубцы ленивые	160/30	14,12	9,04	20,26	219	20,03	298
Компот из шиповника	180	0,39	0,02	24,39	102	0,36	376
Хлеб пшеничный	36	1,19	0,15	7,25	35		0002
Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	16,7	87		0001
Всего в Обед	***676***	***21,55***	***13,94***	***84,65***	***555***	***29,84***	
Полдник							
Ряженка	130	3,64	6,26	26,96	179		460
Печенье	25	5,8	5	8,4	102	0,6	401
Всего в полдник	***155***	***9,44***	***11,26***	***35,36***	***281***	***0,6***	
Ужин							
Котлеты рыбные запеченные	80	10,64	3,76	7,67	107	0,34	255
Картофельное пюре	150/5	3,06	4,8	20,44	137	18,16	321
Хлеб пшеничный	20	2,38	0,3	14,5	70		0002
Чай с сахаром	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83	393
Всего в Ужин	***435***	***16,20***	***8,88***	***52,81***	***355***	***21,33***	
Всего за день	***1809***	***68,45***	***20,14***	***245,45***	***1757***	***57,85***	

Стоимость меню:

Мед. Сестра _____

Шеф-повар _____