

Заместитель директора по ДО
Утверждаю _____ Жалыбина О.Д.



Меню на 2 неделю четверг 29.12.2022г.

Диета Сезон: Осенне - Зимний

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (к-кал)	Витамины и С (мг)	№ рецептур ы
		Б	Ж	У			
День 9							
Завтрак							
Каша пшеничная 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							
Салат из свеклы отварной	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 по- домашнему	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	40	1,19	0,15	7,25	35		0002
Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	16,7	87		0001
Всего в Обед	690	28,26	14,31	72,09	531	114,95	
Полдник							
Молоко кипяченое	150	6,1	5,44	10,11	113	2,73	400
Печенье	25						
Всего в полдник	175	6,1	5,44	10,11	113	2,73	
Ужин							
Пудинг творожный	120/30	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	20	2,38	0,3	14,5	70		0002
Всего в Ужин	350	25,89	16,21	52,90	461	22,27	
Всего за день	1728	75,70	48,44	213,81	1174	147,45	

Старшая медсестра _____

Повар Ильин _____

Стоимость меню _____