

Утверждаю  Заместитель директора по ДО Жалыбина О.Д.



Меню на 2 неделю пятница 30.12.2022г.

Диета Сезон: Осенне – Зимний

Прием пищи, наименование блюдо	Выход блюдо (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							
Зеленый горошек	30	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
Гуляш из отварной говядины	60/60	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	30	3,3	0,6	16,7	87		0001
Всего в Обед	755	31,72	24,86	96,31	735	18,44	
Полдник							
Молоко кипяченое	150	5,8	5	8,4	102	0,6	401
Печенье	25	7,92	8,01	29,96	224	0,09	117
Всего в полдник	175	13,72	13,01	38,36	326	0,69	
Ужин							
Омлет натуральный	80/5	19,4	9,26	4,88	180	0,38	268
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	275	21,84	9,58	28,84	288	0,41	
Всего за день	1748	67,28	59,13	260,83	1902	25,89	

Стоимость меню: _____

