

Заместитель директора по ДО
Утверждаю  Жалыбина О.Д.



Меню на 1 неделю четверг 12.01.2023г.
Сезон Осенне -Зимний

Прием пищи, наименование блюд	Выход блюд (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (к- кал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 4							
Завтрак							
Омлет натуральный	80/5	10,3	8,57	46,33	304	2,18	168
Какао с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
Бутерброд с маслом	20/5	1,23	3,78	7,31	68		1
Всего Завтрак	290	14,38	14,76	68	463	3,35	
Второй Завтрак							
Яблоко	80	1,4	0,3	12,1	64	90	368
Всего второй завтрак	80	1,4	0,3	12,1	64	90	
Обед							
Салат из свеклы	50	0,68	3,08	3,85	46	6,63	4
Рассольник на курином бульоне	200/10	2,24	2,63	10,24	74	5,5	74
Котлеты рубленные из птицы	60	9,63	8,68	9,98	157	0,54	305
Гороховое пюре	150/5	46,3	3,5	18,8	170		205
Компот из сухофруктов	180	0,39	0,02	24,39	102	0,6	374
Хлеб пшеничный	25	1,19	0,15	7,25	35		0002
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87		0001
Всего в Обед	730	23,13	19,83	99,74	555	1,14	
Полдник							
Ряженка	130	5,8	5	8,4	102	0,06	401
Гренки	20	3,88	2,36	26,15	141		466
Всего в полдник	150	9,68	7,36	34,55	243	0,06	
Ужин							
Рыбные тефтели с рисом	80	07	2,54	4,51	44	16,23	
Картофельное пюре	150/5	16,0	15,2	7,67	186	0,34	
Хлеб пшеничный	10	1,59	0,2	9,67	47		0002
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	38	0,03	392
Всего в Ужин	425	14,78	14,11	31,03	310	17,81	
Всего за день	1688	68,07	61,50	243,43	1684	22,64	

Старшая медсестра _____

Повар  _____

Стоимость меню: _____