

Утверждаю  Заместитель директора по ДО
Жалыбина О.Д.


Меню на 1 неделю пятница 13.01.2023г.

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 5							
Завтрак							
Каша пшеничная с молоком	200/5/3	9,95	9,67	40,13	287	2,4	185
Кофе с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
Бутерброд с маслом	20/5	1,23	3,78	7,31	68		0001
Всего Завтрак	413	14,85	16,64	63,26	462	3,83	
Второй Завтрак							
Сок фруктовый	140	0,75		15,15	64	3	399
Всего второй завтрак	140	0,75		15,15	64	3	
Обед							
Салат из зеленого горошка	35	1,49	2,59	3,13	42	5,5	45
Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	1,36	3,86	5,35	62	16,03	66
Бефстроганов из мяса	50/60	15,51	12,43	3,29	187	0,01	278
Вермишель отварная	150/5	8,6	6,09	38,68	244		313
Компот из сухофруктов	180	0,29	0,07	21,78	89	2,32	372
Хлеб пшеничный	30	1,19	0,15	7,25	35		0002
Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	16,7	87		0001
Всего в Обед	760	58,7	25,74	96,18	746	23,83	
Полдник							
Молоко кипяченое	150	6,1	5,44	10,11	113	3,27	210
Печенье	28	7,92	8,01	29,96	224	0,09	117
Всего в полдник	178	10,24	13,45	40,07	337	3,36	
Ужин							
Ленивые вареники	130	17,49	15,44	35,67	351	1,07	238
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	38	0,03	394
Хлеб пшеничный	35	1,59	0,2	9,67	47		0002
Всего в Ужин	375	38,86	17,02	58,78	466	1,2	
Всего за день	1866	84,45	71,58	259,37	2162	36,32	

Старшая медсестра _____

Повар  _____

Стоимость меню _____