

Утверждаю  Заместитель директора по ДО
Жалыбина О.Д.



Меню на 2 неделю вторник 17.01.2023г.

Диета Сезон: Осенний - Зимний

Прием пищи, наименование блюдо	Выход блюдо (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (к- кал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 7							
Завтрак							
Каша «Дружба» на молоке	200/5/3	18,93	13,45	30,41	319	0,24	235
Бутерброд маслом	20/5	1,2	0,21	5,05	27		0001
Кофе с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
Всего Завтрак	413	24,38	18,21	55,26	483	1,77	
Второй Завтрак							
Напиток из вишни	130	1,4	0,3	12,1	64	90	
Всего второй завтрак	130	1,4	0,3	12,1	64	90	
Обед							
Салат из кукурузы	30	0,43	2,55	1,3	30	2,78	100
Суп с клецками	200	1,68	2,69	9,71	70	4,6	85
Котлеты из говядины	60	9,32	7,07	9,64	139	0,09	282
Капуста тушеная	150	3,13	5,56	14,38	120	18,16	
Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	102	0,36	376
Хлеб пшеничный	26	1,19	0,15	7,25	35		0002
Хлеб ржаной	48	3,3	0,6	16,7	87		0001
Всего в Обед	694	62,19	14,03	87,12	603	5,05	
Полдник							
Снежок	130	3,09	1,61	27,66	138		456
Гренки	20	6,1	5,44	10,11	113	2,73	400
Всего в полдник	150	9,19	7,05	37,77	251	2,77	
Ужин							
Пудинг творожный	130	5,24	13,95	0,45	148		275
Соус молочный	30	3,13	5,56	14,38	120	24,99	132
Хлеб пшеничный	10	2,38	0,3	14,5	70		0002
Чай с сахаром	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	394
Всего в Ужин	350	13,42	22,15	43,64	427	26,19	
Всего за день	1731	110,58	61,74	235,89	1828	125,78	

Стоимость меню:

мед. Сестра _____

Повар  _____