

Заместитель директора по ДО

Утверждаю

Жалыбина О.Д.



Меню на 2 неделю четверг 19.01.2023г.

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			
<b>День 9</b>							
<b>Завтрак</b>							
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
<b>Всего Завтрак</b>	<b>413</b>	<b>14,85</b>	<b>16,64</b>	<b>63,26</b>	<b>462</b>	<b>3,83</b>	
Яблоко	100	0,6	0,45	15,45	69	7,5	368
<b>Всего второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,6</b>	<b>0,45</b>	<b>15,45</b>	<b>69</b>	<b>7,5</b>	<b>368</b>
<b>Обед</b>							
Винегрет овощной	50	0,68	3,08	3,85	46	6,63	4
Щи из св. капусты со сметаной	200/15	1,68	4,9	7,12	79	11,06	66
Жаркое по- домашнему	60/110	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	30	1,19	0,15	7,25	35		0002
Хлеб ржаной	30	3,3	0,6	16,7	87		0001
<b>Всего в Обед</b>	<b>675</b>	<b>28,26</b>	<b>14,31</b>	<b>72,09</b>	<b>531</b>	<b>114,95</b>	
<b>Полдник</b>							
Варенец	135	6,1	5,44	10,11	113	2,73	400
Печенье	28						
<b>Всего в полдник</b>	<b>163</b>	<b>6,1</b>	<b>5,44</b>	<b>10,11</b>	<b>113</b>	<b>2,73</b>	
<b>Ужин</b>							
Сырники с повидлом	110/35	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	10	2,38	0,3	14,5	70		0002
<b>Всего в Ужин</b>	<b>335</b>	<b>25,89</b>	<b>16,21</b>	<b>52,90</b>	<b>461</b>	<b>22,27</b>	
<b>Всего за день</b>	<b>1686</b>	<b>75,70</b>	<b>48,44</b>	<b>213,81</b>	<b>1174</b>	<b>147,45</b>	

Старшая медсестра \_\_\_\_\_

Повар  \_\_\_\_\_

Стоимость меню \_\_\_\_\_