

Заместитель директора по ДО  
 Утверждаю  Жальбина О.Д.



Меню на 2 неделю пятница 20.01.2023г.

Диета Сезон: Осенне – Зимний

Прием пищи, наименование блюд	Выход блюд (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (к-кал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>День 10</b>							
<b>Завтрак</b>							
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
<b>Всего Завтрак</b>	<b>413</b>	<b>14,01</b>	<b>11,38</b>	<b>72,87</b>	<b>451</b>	<b>3,35</b>	
<b>Второй Завтрак</b>							
Сок фруктовый	125	6,1	5,44	10,11	113	2,73	399
<b>Всего второй завтрак</b>	<b>125</b>	<b>6,1</b>	<b>5,44</b>	<b>10,11</b>	<b>113</b>	<b>2,73</b>	
<b>Обед</b>							
Икра кабачковая	45	0,6	2,36	3,86	39	4,8	93
Борщ из св.капусты	200	8,61	10,05	12,75	176	11,19	62
Котлета из говядины	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 яблок и вишни	180	0,09		22,41	87	2,06	
Хлеб пшеничный	16	1,19	0,15	7,25	35		0002
Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	16,7	87		0001
<b>Всего в Обед</b>	<b>696</b>	<b>31,72</b>	<b>24,86</b>	<b>96,31</b>	<b>735</b>	<b>18,44</b>	
<b>Полдник</b>							
Молоко кипяченое	150	5,8	5	8,4	102	0,6	401
Ватрушка с повидлом	55	7,92	8,01	29,96	224	0,09	117
<b>Всего в полдник</b>	<b>205</b>	<b>13,72</b>	<b>13,01</b>	<b>38,36</b>	<b>326</b>	<b>0,69</b>	
<b>Ужин</b>							
Суфле рыбное	80/40	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
<b>Всего в Ужин</b>	<b>310</b>	<b>21,84</b>	<b>9,58</b>	<b>28,84</b>	<b>288</b>	<b>0,41</b>	
<b>Всего за день</b>	<b>1749</b>	<b>67,28</b>	<b>59,13</b>	<b>260,83</b>	<b>1902</b>	<b>25,89</b>	

Стоимость меню: \_\_\_\_\_

Мед. сестра \_\_\_\_\_ Повар 