

Заместитель директора по ДО  
Утверждаю Жалыбина О.Д.



Меню на 1 неделю вторник 24.01.2023г.

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 2</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	6,68	4,99	13,47	126	0,11	0001/7
Кофе с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	395
<b>Всего Завтрак</b>	<b>413</b>	<b>18,31</b>	<b>16,59</b>	<b>74,33</b>	<b>521</b>	<b>3,72</b>	
<b>Второй Завтрак</b>							
Молоко кипяченое	150	0,29	0,07	21,78	88	2,32	368
<b>Всего второй завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0,29</b>	<b>0,07</b>	<b>21,78</b>	<b>88</b>	<b>2,32</b>	<b>368</b>
<b>Обед</b>							
Салат из репчатого лука	30	0,4	1,86	2,34	28	2,85	11
Суп гороховый	200	8,61	10,05	12,75	176	11,19	62
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 шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	90	398
Хлеб пшеничный	40	1,2	0,21	5,05	27		0001
Хлеб ржаной	46	3,3	0,6	16,7	87		0001
<b>Всего в Обед</b>	<b>696</b>	<b>26,61</b>	<b>35,02</b>	<b>83,12</b>	<b>756</b>	<b>115,07</b>	
<b>Полдник</b>							
Снежок	138	5,8	5	8,4	102	0,6	401
Булочка с присыпкой	50	3,88	2,36	26,15	141		466
<b>Всего в полдник</b>	<b>188</b>	<b>9,68</b>	<b>7,36</b>	<b>34,55</b>	<b>243</b>	<b>0,6</b>	
<b>Ужин</b>							
Рыба в омлете	100/54	25,4	7,27	5,15	188	0,6	249
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	38	0,03	394
Хлеб пшеничный	15	1,59	0,2	9,67	47		0002
<b>Всего в Ужин</b>	<b>349</b>	<b>27,05</b>	<b>7,49</b>	<b>24,28</b>	<b>273</b>	<b>0,63</b>	
<b>Всего за день</b>	<b>1793</b>	<b>81,94</b>	<b>66,53</b>	<b>238,06</b>	<b>1881</b>	<b>122,34</b>	

Старшая медсестра \_\_\_\_\_

Повар Wanif \_\_\_\_\_

Стоимость меню: