

Заместитель директора по ДО
Утверждаю:  Жалыбина О.Д.



Меню на 1 неделю четверг 26.01.2023г.

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 4							
Завтрак							
Омлет натуральный	85	10,3	8,57	46,33	304	2,18	168
Какао с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
Бутерброд с маслом	25	1,23	3,78	7,31	68		1
Всего Завтрак	290	14,38	14,76	68	463	3,35	
Второй Завтрак							
Яблоко	90	1,4	0,3	12,1	64	90	368
Всего второй завтрак	90	1,4	0,3	12,1	64	90	
Обед							
Салат из свеклы	50	0,68	3,08	3,85	46	6,63	4
Рассольник на курином бульоне	210	2,24	2,63	10,24	74	5,5	74
Котлеты рубленные из птицы	60	9,63	8,68	9,98	157	0,54	305
Гороховое пюре	155	46,3	3,5	18,8	170		205
Компот из сухофруктов	180	0,39	0,02	24,39	102	0,6	374
Хлеб пшеничный	17	1,19	0,15	7,25	35		0002
Хлеб ржаной	27	3,3	0,6	16,7	87		0001
Всего в Обед	699	23,13	19,83	99,74	555	1,14	
Полдник							
Ряженка	130	5,8	5	8,4	102	0,06	401
Гренки	20	3,88	2,36	26,15	141		466
Всего в полдник	150	9,68	7,36	34,55	243	0,06	
Ужин							
Рыбные тефтели с рисом	80	07	2,54	4,51	44	16,23	
Картофельное пюре	155	16,0	15,2	7,67	186	0,34	
Хлеб пшеничный	10	1,59	0,2	9,67	47		0002
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	38	0,03	392
Всего в Ужин	425	14,78	14,11	31,03	310	17,81	
Всего за день	1654	68,07	61,50	243,43	1684	22,64	

Старшая медсестра _____

Повар  _____

Стоимость меню: