



 Заместитель директора по ДО
 Утверждаю _____ Жалыбина О.Д.

Меню на 1 неделю среда 08.02.2023г.

Диета Сезон: Осенне- зимний

Прием пищи, наименование блюд	Выход блюдо (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (к- кал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 3							
Завтрак							
Пудинг творожный с морковью	150	18,93	13,45	30,41	319	0,24	235
Соус молочный	30	0,58	1,36	3,98	30	0,1	351
Бутерброд с маслом	20/5	1,23	3,78	7,31	68		1
Кофе с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	397
Всего Завтрак	385	23,59	21,00	56,06	508	1,51	
Второй Завтрак							
Напиток из вишни	130	1,4	0,3	12,1	64	90	368
Всего второй завтрак	130	1,4	0,3	12,1	64	90	
Обед							
Огурец соленый	30	0,43	2,55	1,3	30	2,78	19
Борщ со сметаной	200/10	4,39	4,21	13,05	107	4,65	81
Гуляш из отварного мяса	60/60	15,42	12,41	3,96	189	5,62	277
Перловка отварная	130/5	3,86	3,76	27,46	159		313
Компот из шиповника	180	0,39	0,02	24,99	102	0,36	376
Хлеб пшеничный	28	1,19	0,15	7,25	35		0002
Хлеб ржаной	41	3,3	0,6	16,7	87		0001
Всего в Обед	744	28,98	23,70	94,11	709	13,41	
Полдник							
Варенец	125	6,1	5,44	10,11	113	2,73	400
Ватрушка с повидлом	55	3,19	2,13	31,51	159	0,06	456
Всего в полдник	180	9,29	7,57	41,62	272	2,79	
Ужин							
Салат из свежей капусты	30	7,91	6,51	18,19	145,2	0,91	
Картофельное пюре	150/5	3,06	4,8	20,44	137	18,16	321
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
Всего в Ужин	365	10,35	6,83	42,15	253,2	0,94	93
Всего за день	1840	70,99	61,11	271,49	1916	53,61	

Старшая медсестра _____ 

Повар _____ 

Стоимость меню _____