

Утверждаю  Заместитель директора по ДО
Жаппоина О.Д.



Меню на 2 недели пятница 03.03.2023г.

Диета Сезон: Осенне – Зимний

Прием пищи, наименование блюдо	Выход блюдо (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (к- кал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 10							
Завтрак							
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
Всего Завтрак	413	14,01	11,38	72,87	451	3,35	
Второй Завтрак							
Сок фруктовый	130	6,1	5,44	10,11	113	2,73	399
Всего второй завтрак	130	6,1	5,44	10,11	113	2,73	
Обед							
Икра кабачковая	45	0,6	2,36	3,86	39	4,8	93
Борщ из св.капусты	200/10	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 сухофруктов	180	0,09		22,41	87	2,06	
Хлеб пшеничный	20	1,19	0,15	7,25	35		0002
Хлеб ржаной	30	3,3	0,6	16,7	87		0001
Всего в Обед	707	31,72	24,86	96,31	735	18,44	
Полдник							
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
Всего в полдник	205	13,72	13,01	38,36	326	0,69	
Ужин							
Суфле рыбное	120	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
Всего в Ужин	310	21,84	9,58	28,84	288	0,41	
Всего за день	1765	67,28	59,13	260,83	1902	25,89	

Стоимость меню: _____

Мед. сестра  Повар 