

Заместитель директора по ДО
 Утверждаю  Жалыбина О.Д.



Меню на 1 неделю четверг 09.03.2023г.
 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 | 100 | 1,4 | 0,3 | 12,1 | 64 | 90 | 368 |
| Всего второй завтрак | 100 | 1,4 | 0,3 | 12,1 | 64 | 90 | |
| Обед | | | | | | | |
| Огурец соленый | 30 | 0,68 | 3,08 | 3,85 | 46 | 6,63 | 4 |
| Рассольник со сметаной | 210 | 2,24 | 2,63 | 10,24 | 74 | 5,5 | 74 |
| Котлеты мясные | 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 | 26 | 1,19 | 0,15 | 7,25 | 35 | | 0002 |
| Хлеб ржаной | 40 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | | 0001 |
| Всего в Обед | 704 | 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 | | | | | | | |
| Салат из капусты | 50 | 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 | 395 | 14,78 | 14,11 | 31,03 | 310 | 17,81 | |
| Всего за день | 1639 | 68,07 | 61,50 | 243,43 | 1684 | 22,64 | |

Старшая медсестра 

Повар 
 Стоимость меню: _____