

Утверждаю \_\_\_\_\_  
 Заместитель директора по ДО  
 Жалыбина О.Д.



Меню на 1 неделю пятница 10.03.2023г.

Сезон Осенне - Зимний

Прием пищи, наименование блюд	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (к- кал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>День 5</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша пшеничная с молоком	208	9,95	9,67	40,13	287	2,4	185
Кофе с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
Бутерброд с маслом	25	1,23	3,78	7,31	68		0001
<b>Всего Завтрак</b>	<b>413</b>	<b>14,85</b>	<b>16,64</b>	<b>63,26</b>	<b>462</b>	<b>3,83</b>	
<b>Второй Завтрак</b>							
Сок фруктовый	135	0,75		15,15	64	3	399
<b>Всего второй завтрак</b>	<b>135</b>	<b>0,75</b>		<b>15,15</b>	<b>64</b>	<b>3</b>	
<b>Обед</b>							
Салат из зеленого горошка	35	1,49	2,59	3,13	42	5,5	45
Щи из свежей капусты со сметаной	210	1,36	3,86	5,35	62	16,03	66
Бефстроганов из мяса	110	15,51	12,43	3,29	187	0,01	278
Вермишель отварная	155	8,6	6,09	38,68	244		313
Компот из сухофруктов	180	0,29	0,07	21,78	89	2,32	372
Хлеб пшеничный	29	1,19	0,15	7,25	35		0002
Хлеб ржаной	30	3,3	0,6	16,7	87		0001
<b>Всего в Обед</b>	<b>749</b>	<b>58,7</b>	<b>25,74</b>	<b>96,18</b>	<b>746</b>	<b>23,83</b>	
<b>Полдник</b>							
Молоко кипяченое	150	6,1	5,44	10,11	113	3,27	210
Печенье	28	7,92	8,01	29,96	224	0,09	117
<b>Всего в полдник</b>	<b>178</b>	<b>10,24</b>	<b>13,45</b>	<b>40,07</b>	<b>337</b>	<b>3,36</b>	
<b>Ужин</b>							
Ленивые вареники	125	17,49	15,44	35,67	351	1,07	238
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	38	0,03	394
Хлеб пшеничный	10	1,59	0,2	9,67	47		0002
<b>Всего в Ужин</b>	<b>315</b>	<b>38,86</b>	<b>17,02</b>	<b>58,78</b>	<b>466</b>	<b>1,2</b>	
<b>Всего за день</b>	<b>1790</b>	<b>84,45</b>	<b>71,58</b>	<b>259,37</b>	<b>2162</b>	<b>36,32</b>	

Старшая медсестра \_\_\_\_\_

Повар \_\_\_\_\_

Стоимость меню \_\_\_\_\_