

Меню на 2 неделю понедельник 13.03.2023г.

Утверждаю  Заместитель директора по ДО  
Жалыбина О.Д.



Диета Сезон: Осенне - Зимний

Прием пищи, наименование блюд	Выход блюд (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (к- кал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>День 6</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша геркулесовая на молоке	200/5/3	9,42	10,49	33,29	265	2,53	185
Какао с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
Бутерброд с маслом	20/5	1,23	3,78	7,31	68		1
<b>Всего Завтрак</b>	<b>413</b>	<b>13,50</b>	<b>16,68</b>	<b>54,96</b>	<b>424</b>	<b>3,7</b>	
<b>Второй Завтрак</b>							
Сок фруктовый	130	0,75		15,15	64	3	399
<b>Всего второй завтрак</b>	<b>130</b>	<b>0,75</b>		<b>15,15</b>	<b>64</b>	<b>3</b>	
<b>Обед</b>							
Огурец соленый	30	1,44	3,09	4,02	50	4,65	12
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	84	6,6	82
Куры тушеные с овощами	180	9,09	6,5	16,49	151	7,34	302
Компот из вишни	180	0,39	0,02	24,99	102	0,36	376
Хлеб пшеничный	20	1,19	0,15	7,25	35		0002
Хлеб ржаной	47	3,3	0,6	16,7	87		0001
<b>Всего в Обед</b>	<b>657</b>	<b>17,56</b>	<b>12,63</b>	<b>83,16</b>	<b>509</b>	<b>18,95</b>	
<b>Полдник</b>							
Молоко кипяченое	150	6,1	5,44	10,11	113	2,73	400
Булочка с присыпкой	50	3,88	2,36	26,15	141		466
<b>Всего в полдник</b>	<b>200</b>	<b>9,98</b>	<b>7,80</b>	<b>36,26</b>	<b>254</b>	<b>2,73</b>	
<b>Ужин</b>							
Омлет натуральный	80/5	7,52	13,46	1,51	157	0,15	215
Чай с сахаром	180	0,15	0,07	24,15	98	21,96	378
Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	70		0002
<b>Всего в Ужин</b>	<b>295</b>	<b>10,05</b>	<b>13,83</b>	<b>40,16</b>	<b>325</b>	<b>22,11</b>	
<b>Всего за день</b>	<b>1695</b>	<b>51,84</b>	<b>50,94</b>	<b>229,69</b>	<b>1576</b>	<b>50,49</b>	

Стоимость меню \_\_\_\_\_

Мед. Сестра 

Повар 