Заместитель директора по ДО

Утверждаю _____ Жалыбина О.Д.

Меню на 2 неделю четверг 16.03.2023г.

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			
День 9							
Завтрак							
Каша пшенная с молоком	200/5/3	9,95	9,67	40,13	287	2,4	185
Бутерброд с маслом	20/5	1,23	3,78	7,31	68		1
Кофе с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
Всего Завтрак	***413***	***14,85***	***16,64***	***63,26***	***462***	***3,83***	
Яблоко	90	0,6	0,45	15,45	69	7,5	368
Всего второй завтрак	***90***	***0,6***	***0,45***	***15,45***	***69***	***7,5***	***368***
Обед							
Винегрет овощной	50	0,68	3,08	3,85	46	6,63	4
Щи из св. капусты со сметаной	200/10	1,68	4,9	7,12	79	11,06	66
Жаркое по-домашнему	55/110	20,80	5,33	18,50	205	7,26	270
Компот из сухофруктов	180	0,61	0,25	18,67	79	90	390
Хлеб пшеничный	29	1,19	0,15	7,25	35		0002
Хлеб ржаной	27	3,3	0,6	16,7	87		0001
Всего в Обед	***661***	***28,26***	***14,31***	***72,09***	***531***	***114,95***	
Полдник							
Варенец	130	6,1	5,44	10,11	113	2,73	400
Печенье	*28*						
Всего в полдник	***158***	***6,1***	***5,44***	***10,11***	***113***	***2,73***	
Ужин							
Сырники с повидлом	125/25	23,36	15,84	14,25	293	0,31	231
Чай с сахаром	180	0,15	0,07	24,15	98	21,96	378
Хлеб пшеничный	10	2,38	0,3	14,5	70		0002
Всего в Ужин	***340***	***25,89***	***16,21***	***52,90***	***461***	***22,27***	
Всего за день	***1662***	***75,70***	***48,44***	***213,81***	***1174***	***147,45***	

Старшая медсестра _____

Повар _____

Стоимость меню _____