


Утверждаю  Заместитель директора по ДО
Жалыбина О.Д.

Меню на 1 неделю четверг 23.03.2023г.

Сезон Осенне -Зимний

Прием пищи, наименование блюд	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (к- кал) "	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
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							
Салат из свеклы	50	0,68	3,08	3,85	46	6,63	4
Рассольник на курином бульоне	210	2,24	2,63	10,24	74	5,5	74
Котлеты рубленые из птицы	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	20	1,19	0,15	7,25	35		0002
Хлеб ржаной	37	3,3	0,6	16,7	87		0001
Всего в Обед	702	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							
Рыбные тефтели с рисом	80	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	425	14,78	14,11	31,03	310	17,81	
Всего за день	1667	68,07	61,50	243,43	1684	22,64	

Старшая медсестра 

Повар 

Стоимость меню: