


Утверждаю  Заместитель директора по ДО Жальбина О.Д.



Меню на 1 неделю пятница 24.03.2023г.

Сезон Осенне - Зимний

Прием пищи, наименование блюд	Выход блюд (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (к- кал)	Витамины С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 5							
Завтрак							
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
Всего Завтрак	413	14,85	16,64	63,26	462	3,83	
Второй Завтрак							
Сок фруктовый	135	0,75		15,15	64	3	399
Всего второй завтрак	135	0,75		15,15	64	3	
Обед							
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
Всего в Обед	749	58,7	25,74	96,18	746	23,83	
Полдник							
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
Всего в полдник	178	10,24	13,45	40,07	337	3,36	
Ужин							
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
Всего в Ужин	315	38,86	17,02	58,78	466	1,2	
Всего за день	1790	84,45	71,58	259,37	2162	36,32	

Старшая медсестра 

Повар 

Стоимость меню _____