

Меню на 2 недели среда 12.04.2023г.

Утверждаю  Заместитель директора по ДО
Жалыбина О.Д.



Диета Сезон: Весенний - летний

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (к- кал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 8							
Завтрак							
Каша гречневая с молоком	200/5/3	4,40	0,48	31,93	182,00	2,18	185
Бутерброд с маслом	20/5	1,23	3,78	7,31	68		1
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,17	395
Всего Завтрак	413	15,16	15,81	62,52	453	3,35	
Второй Завтрак							
Напиток из смородины	130	0,22	0,09	16,61	68	2,75	375
Всего второй завтрак	130	0,22	0,09	16,61	68	2,75	
Обед							
Салат из репчатого лука	30	0,71	3,04	4,18	46,95	4,75	33
Суп картофельный с пшеном	200	4,36	3,64	12,31	100	8,91	83
Голубцы ленивые	160/30	14,12	9,04	20,26	219	20,03	298
Компот из шиповника	180	0,39	0,02	24,39	102	11,61	376
Хлеб пшеничный	24	1,19	0,15	7,25	35		0002
Хлеб ржаной	36	3,3	0,6	16,7	87		0001
Всего в Обед	660	24,04	16,53	84,76	589	35,93	
Полдник							
Ряженка	140	3,88	2,36	26,15	141	0,45	466
Булочка венская	40	5,8	5	8,4	102		401
Всего в полдник	180	9,68	7,36	34,55	243	0,45	
Ужин							
Котлеты рыбные запеченные	80	8,02	2,82	5,99	81	0,34	255
Картофельное пюре	150/5	3,06	4,8	20,44	137	18,16	321
Хлеб пшеничный	10	2,38	0,3	14,5	70		0002
Чай с сахаром	180	0,12	0,02	10,2	41	0,02	393
Всего в Ужин	425	13,58	7,94	51,13	329	18,52	
Всего за день	1837	63,96	48,14	253,96	1709	60,9	

Стоимость дня:

Мед. Сестра 

Повар 