

Заместитель директора по ДО  
 Утверждаю \_\_\_\_\_ Жалыбина О.Д.

Меню на 2 неделю четверг 13.04.2023г.

Диета Сезон: Весенний – летний



| Прием пищи,<br>наименование<br>блюда   | Выход<br>блюда<br>(г) | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность (к-<br>кал) | Витамин<br>С (мг) | №<br>рецептуры |
|--|-----------------------|----------------------|--------------|---------------|--|-------------------|----------------|
|  |                       | Б                    | Ж            | У             |  |                   |                |
| <b>День 9</b>                          |                       |                      |              |               |  |                   |                |
| <b>Завтрак</b>                         |                       |                      |              |               |  |                   |                |
| Каша пшеничная с<br>молоком            | 200/5/3               | 5,67                 | 5,28         | 37,44         | 220                                    | 2,4               | 168            |
| Бутерброд с<br>маслом                  | 20/5                  | 1,52                 | 4,74         | 10,22         | 90,2                                   |                   | 1              |
| Кофе с молоком                         | 180                   | 0,24                 | 0,06         | 18,15         | 91                                     | 1,43              | 372            |
| <b>Всего Завтрак</b>                   | <b>413</b>            | <b>7,43</b>          | <b>10,08</b> | <b>65,81</b>  | <b>401,2</b>                           | <b>3,83</b>       |                |
| <b>Второй Завтрак</b>                  |                       |                      |              |               |  |                   |                |
| Яблоко                                 | 100                   | 0,4                  | 0,4          | 9,8           | 44                                     | 7,5               | 368            |
| <b>Всего второй<br/>завтрак</b>        | <b>100</b>            | <b>0,4</b>           | <b>0,4</b>   | <b>9,8</b>    | <b>44</b>                              | <b>7,5</b>        | <b>368</b>     |
| <b>Обед</b>                            |                       |                      |              |               |  |                   |                |
| Салат из свежей<br>капусты             | 45                    | 0,74                 | 2,53         | 4,32          | 42                                     | 5,5               | 42,9           |
| Щи из свежей<br>капусты со<br>сметаной | 200/9                 | 15,47                | 12,42        | 3,96          | 189                                    | 16,03             | 57             |
| Жаркое по-<br>домашнему                | 160                   | 20,8                 | 5,33         | 18,5          | 205                                    | 7,26              | 276            |
| Компот из<br>сухофруктов               | 180                   | 0,39                 | 0,02         | 24,39         | 102                                    | 1,55              | 376            |
| Хлеб пшеничный                         | 28                    | 1,19                 | 0,15         | 7,25          | 35                                     |                   | 0002           |
| Хлеб ржаной                            | 36                    | 3,3                  | 0,6          | 16,7          | 87                                     |                   | 0001           |
| <b>Всего в Обед</b>                    | <b>658</b>            | <b>41,9</b>          | <b>21,05</b> | <b>75,12</b>  | <b>660</b>                             | <b>23,08</b>      |                |
| <b>Полдник</b>                         |                       |                      |              |               |  |                   |                |
| Варенец                                | 140                   | 4,5                  | 1,5          | 6             | 56                                     | 2,73              | 401            |
| печенье                                | 28                    | 2,48                 | 0,32         | 15,21         | 73,6                                   |                   | 115            |
| <b>Всего в полдник</b>                 | <b>168</b>            | <b>6,98</b>          | <b>1,82</b>  | <b>21,21</b>  | <b>129,6</b>                           | <b>2,73</b>       |                |
| <b>Ужин</b>                            |                       |                      |              |               |  |                   |                |
| Сырники с<br>повидлом                  | 125/25                | 18,69                | 12,67        | 11,4          | 234                                    | 0,31              | 231            |
| Чай с сахаром                          | 180                   | 0,15                 | 0,07         | 24,15         | 98                                     | 21,96             | 378            |
| Хлеб пшеничный                         | 20                    | 2,38                 | 0,3          | 14,5          | 70                                     |                   | 0002           |
| <b>Всего в Ужин</b>                    | <b>350</b>            | <b>21,22</b>         | <b>13,04</b> | <b>50,05</b>  | <b>304,9</b>                           | <b>22,27</b>      |                |
| <b>Всего за день</b>                   | <b>1689</b>           | <b>58,80</b>         | <b>48,44</b> | <b>221,79</b> | <b>1560</b>                            | <b>59,41</b>      |                |

Мед. Сестра \_\_\_\_\_

Повар \_\_\_\_\_

Стоимость  
 меню \_\_\_\_\_