


 Заместитель директора по ДО
 Утверждаю: О. Д. Жалыбина
 Для документа

Меню на 2 неделю пятница 14.04.2023г.

Диета Сезон: Весенний – летний

Прием пищи, наименование блюд	Выход блюд (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (к- кал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 10							
Завтрак							
Каша рисовая с молоком	200/3/5	7,96	8,41	45,04	288	2,18	168
Бутерброд с маслом	20/5	3,2	0,56	13,47	72		0001
Кофе с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
Всего Завтрак	413	14,01	11,38	72,87	451	3,35	
Второй Завтрак							
Сок фруктовый	130	0,45	0,4	9,8	44	10	44
Всего второй завтрак	130	0,45	0,4	9,8	44	10	
Обед							
Икра кабачковая	50	0,6	2,36	3,86	39	4,8	93
Борщ из св. капусты со сметаной	200/9	8,61	10,05	12,75	176	11,19	62
Котлеты из говядины/отварная вермишель	60/155	17,93	11,73	33,34	311	0,39	292
Компот из вишни	180	0,09		22,41	87	2,75	
Хлеб пшеничный	30	1,19	0,15	7,25	35		0002
Хлеб ржаной	37	3,3	0,6	16,7	87		0001
Всего в Обед	721	31,72	24,86	96,31	735	19,84	
Полдник							
Молоко кипяченое	150	5,8	5	8,4	102	2,05	401
Рогалик с повидлом	50	7,92	8,01	29,96	224		117
Всего в полдник	200	13,72	13,01	38,36	326	2,05	
Ужин							
Суфле рыбное	80/40	19,4	9,26	4,88	180	0,38	268
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	38	0,03	392
Хлеб пшеничный	10	2,38	0,3	14,5	70		0002
Всего в Ужин	310	21,84	9,58	28,84	288	0,41	
Всего за день	1774	81,74	59,23	277,37	1844	35,65	

Стоимость меню:

Мед. Сестра Жукова

Повар Васильев