

Заместитель директора по ДО

Утверждаю  Жалыбина О.Д.



Меню на 1 неделю среда 19.04.2023г.

Диета: Весенний - летний

Прием пищи, наименование блюд	Выход блюд (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (к- кал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 3							
Завтрак							
Пудинг из творога с морковью	150	18,93	13,45	30,41	319	0,24	235
Соус молочный	30						
Бутерброд с маслом	20/5	1,23	3,78	7,31	68		1
Кофе с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
Всего Завтрак	385	24,41	21,78	57,52	524	1,77	
Второй Завтрак							
Напиток из вишни	130	0,4	0,40	9,80	144	2,2	368
Всего второй завтрак	130	0,4	0,4	9,8	144	2,2	
Обед							
Салат из кукурузы	30	0,67	3,1	1,3	30	2,78	19
Борщ со сметаной	200/9	4,39	4,21	13,05	107	4,65	81
Гуляш из отварного мяса	50/60	15,42	12,41	3,96	189	5,62	277
Перловка отварная	130/5	3,86	3,76	27,46	159		313
Компот из сухофруктов	180	0,39	0,02	24,39	102	0,36	376
Хлеб пшеничный	40	1,19	0,15	7,25	35		0002
Хлеб ржаной	55	3,3	0,6	16,7	87		0001
Всего в Обед	759	28,98	23,70	94,11	709	13,41	
Полдник							
Варенец	140	4,35	3,75	6,3	76	0,45	400
Рогалик с повидлом	50	3,88	2,36	26,15	141		466
Всего в полдник	190	9,34	11,6	35,95	287	2,73	
Ужин							
Салат из свежей капусты	35	7,91	6,51	18,19	145,2	0,91	
Картофельное пюре	150/5	3,06	4,8	20,44	137	18,16	321
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	38	0,03	392
Хлеб пшеничный	23	2,38	0,3	14,5	70		0002
Всего в Ужин	393	11,07	17,83	38,54	358	25,02	
Всего за день	1857	74,2	75,31	235,92	2022	45,13	

Стоимость меню:

Старшая медсестра 

Повар 