

Меню на 1 неделю пятница 21.04.2023г.

Утверждаю



Заместитель директора по ДО

Жалыбина О.Д.

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 5							
Завтрак							
Каша пшеничная с молоком	200/5/3	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	20/5	3,2	0,56	13,47	72		0001
Всего Завтрак	413	20,30	17,85	69,42	520	3,94	
Второй Завтрак							
Напиток из смородины	130	0,75		15,15	64	3	399
Всего второй завтрак	130	0,75		15,15	64	3	
Обед							
Салат из зеленого горошка	30	1,49	2,59	3,13	42	3,3	10
Щи из свежей капусты со сметаной	200/9	1,36	3,86	5,35	62	16,03	66
Бефстроганов из мяса	60/60	15,51	12,43	3,29	187	0,01	278
Макароны отварные	150/5	8,6	6,09	38,68	244		313
Компот из сухофруктов	180	0,29	0,07	21,78	89	1,02	376
Хлеб пшеничный	30	1,19	0,15	7,25	35		0002
Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	16,7	87		0001
Всего в Обед	764	31,74	25,76	94,18	746	20,36	
Полдник							
Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	6,3	76	2,05	399
Печенье	25	7,92	8,01	29,96	224	0,09	117
Всего в полдник	175	12,27	11,76	36,26	300	2,14	
Ужин							
Творожный пудинг	130	18,9	13,45	30,41	318	0,19	235
Молоко сгущенное	25	0,6	1,57	2,13	25,1	1,2	350
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,02	394
Хлеб пшеничный	20	0,58	1,36	3,98	30	0,1	0
Всего в Ужин	355	20,46	14,86	48,1	407	1,51	
Всего за день	1837	85,52	70,23	263,11	2037	30,95	

Старшая медсестра

[Handwritten signature]

Повар

[Handwritten signature]