

Заместитель директора по ДО  
Утверждаю  Жалыбина О.Д.

Меню на 2 неделю среда 26.04.2023г.

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			
<b>День 8</b>							
<b>Завтрак</b>							
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
<b>Всего Завтрак</b>	<b>413</b>	<b>15,16</b>	<b>15,81</b>	<b>62,52</b>	<b>453</b>	<b>3,35</b>	
<b>Второй Завтрак</b>							
Напиток из смородины	130	0,22	0,09	16,61	68	2,75	375
<b>Всего второй завтрак</b>	<b>130</b>	<b>0,22</b>	<b>0,09</b>	<b>16,61</b>	<b>68</b>	<b>2,75</b>	
<b>Обед</b>							
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
<b>Всего в Обед</b>	<b>660</b>	<b>24,04</b>	<b>16,53</b>	<b>84,76</b>	<b>589</b>	<b>35,93</b>	
<b>Полдник</b>							
Ряженка	140	3,88	2,36	26,15	141	0,45	466
Булочка венская	40	5,8	5	8,4	102		401
<b>Всего в полдник</b>	<b>180</b>	<b>9,68</b>	<b>7,36</b>	<b>34,55</b>	<b>243</b>	<b>0,45</b>	
<b>Ужин</b>							
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
<b>Всего в Ужин</b>	<b>425</b>	<b>13,58</b>	<b>7,94</b>	<b>51,13</b>	<b>329</b>	<b>18,52</b>	
<b>Всего за день</b>	<b>1837</b>	<b>63,96</b>	<b>48,14</b>	<b>253,96</b>	<b>1709</b>	<b>60,9</b>	

Стоимость дня:

Мед. Сестра 

Повар 