

Утверждаю  Заместитель директора по ДО Жалыбина О.Д.

Меню на 2 неделю среда 29.03.2023г.

Диета Сезон: Осенне – Зимний

Прием пищи, наименование блюд	Выход блюд (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (к- кал)	Витамин С (мг/100г)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>День 8</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша гречневая с молоком	200/5/3	11,08	9,62	40,85	294	2,18	168
Бутерброд с маслом	20/5	1,23	3,78	7,31	68		1
Какао с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	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	6,1	5,44	10,11	113	2,73	406
<b>Второй завтрак</b>	<b>130</b>	<b>6,1</b>	<b>5,44</b>	<b>10,11</b>	<b>113</b>	<b>2,73</b>	
<b>Обед</b>							
Салат из - репчатого лука	25	0,4	1,86	2,34	28	2,85	101
Суп картофельный с пшеном на курином бульоне	200	2,15	2,27	13,71	84	6,6	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	0,36	376
Хлеб пшеничный	17	1,19	0,15	7,25	35		0002
Хлеб ржаной	41	3,3	0,6	16,7	87		0001
<b>Всего в Обед</b>	<b>653</b>	<b>21,55</b>	<b>13,94</b>	<b>84,65</b>	<b>555</b>	<b>29,84</b>	
<b>Полдник</b>							
Ряженка	130	3,64	6,26	26,96	179		460
Булочка венская	40	5,8	5	8,4	102	0,6	401
<b>Всего в полдник</b>	<b>170</b>	<b>9,44</b>	<b>11,26</b>	<b>35,36</b>	<b>281</b>	<b>0,6</b>	
<b>Ужин</b>							
Котлеты рыбные запеченные	80	10,64	3,76	7,67	107	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	2,83	393
<b>Всего в Ужин</b>	<b>425</b>	<b>16,20</b>	<b>8,88</b>	<b>52,81</b>	<b>355</b>	<b>21,33</b>	
<b>Всего за день</b>	<b>1791</b>	<b>68,45</b>	<b>20,14</b>	<b>245,45</b>	<b>1757</b>	<b>57,85</b>	

Стоимость меню:

Мед. Сестра 

Повар 