Заместитель директора по ДО

Утверждаю_____Жалыбина О.Д.

Меню на 1 неделю среда 03.05.2023г.

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 смородины	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							
Огурец свежий	30	0,67	3,1	1,3	30	2,78	19
Борщ со сметаной	200	4,39	4,21	13,05	107	4,65	81
Гуляш из отварного мяса	45/60	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	24	1,19	0,15	7,25	35		0002
Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	16,7	87		0001
Всего в Обед	***714***	***28,98***	***23,70***	***94,11***	***709***	***13,41***	
Полдник							
Варенец	130	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	***180***	***9,34***	***11,6***	***35,95***	***287***	***2,73***	
Ужин							
Салат из свежей капусты	30	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	20	2,38	0,3	14,5	70		0002
Всего в Ужин	***385***	***11,07***	***17,83***	***38,54***	***358***	***25,02***	
Всего за день	***1794***	***74.2***	***75,31***	***235,92***	***2022***	***45,13***	

Стоимость меню:

Старшая медсестра _____

Повар _____