

Заместитель директора по ДО
Утверждаю Жалыбина О.Д.

Меню на 2 неделю четверг 11.05.2023г.

Диета Сезон: Весенний – летний

Прием пищи, наименование блюдо	Выход блюдо (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (к- кал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 9							
Завтрак							
Каша пшенная с молоком	200/5/3	5,67	5,28	37,44	220	2,4	168
Бутерброд с маслом	20/5	1,52	4,74	10,22	90,2		1
Кофе с молоком	180	0,24	0,06	18,15	91	1,43	372
Всего Завтрак	413	7,43	10,08	65,81	401,2	3,83	
Второй Завтрак							
Яблоко	110	0,4	0,4	9,8	44	7,5	368
Всего второй завтрак	110	0,4	0,4	9,8	44	7,5	368
Обед							
Огурец свежий	35	0,74	2,53	4,32	42	5,5	42,9
Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	15,47	12,42	3,96	189	16,03	57
Жаркое по- домашнему	160	20,8	5,33	18,5	205	7,26	276
Компот из сухофруктов	180	0,39	0,02	24,39	102	1,55	376
Хлеб пшеничный	18	1,19	0,15	7,25	35		0002
Хлеб ржаной	45	3,3	0,6	16,7	87		0001
Всего в Обед	648	41,9	21,05	75,12	660	23,08	
Полдник							
Варенец	130	4,5	1,5	6	56	2,73	401
Гренки	20	2,48	0,32	15,21	73,6		115
Всего в полдник	155	6,98	1,82	21,21	129,6	2,73	
Ужин							
Сырники с повидлом	125/30	18,69	12,67	11,4	234	0,31	231
Кисель со смородиной	180	0,15	0,07	24,15	98	21,96	378
Хлеб пшеничный	10	2,38	0,3	14,5	70		0002
Всего в Ужин	345	21,22	13,04	50,05	304,9	22,27	
Всего за день	1671	58,80	48,44	221,79	1560	59,41	

Мед. Сестра Шел

Повар Шел

Стоимость
меню _____