

Заместитель директора по ДО

Утверждаю  О.Д. Жалыбина


Меню на 2 неделю пятница 12.05.2023г.

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 10							
Завтрак							
Каша рисовая с молоком	200/3/5	7,96	8,41	45,04	288	2,18	168
Бутерброд с маслом	20/5	3,2	0,56	13,47	72		0001
Кофе с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
Всего Завтрак	413	14,01	11,38	72,87	451	3,35	
Второй Завтрак							
Сок фруктовый	130	0,45	0,4	9,8	44	10	44
Всего второй завтрак	130	0,45	0,4	9,8	44	10	
Обед							
Икра кабачковая	45	0,6	2,36	3,86	39	4,8	93
Борщ из св. капусты со сметаной	200/10	8,61	10,05	12,75	176	11,19	62
Котлеты из говядины/отварная вермишель	60/155	17,93	11,73	33,34	311	0,39	292
Компот из вишни	180	0,09		22,41	87	2,75	
Хлеб пшеничный	33	1,19	0,15	7,25	35		0002
Хлеб ржаной	28	3,3	0,6	16,7	87		0001
Всего в Обед	711	31,72	24,86	96,31	735	19,84	
Полдник							
Молоко кипяченое	150	5,8	5	8,4	102	2,05	401
Булочка московская	50	7,92	8,01	29,96	224		117
Всего в полдник	200	13,72	13,01	38,36	326	2,05	
Ужин							
Огурец свежий	30	0,74	2,53	4,32	42	5,5	42,9
Суфле рыбное	80/40	19,4	9,26	4,88	180	0,38	268
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	38	0,03	392
Хлеб пшеничный	10	2,38	0,3	14,5	70		0002
Всего в Ужин	340	21,84	9,58	28,84	288	0,41	
Всего за день	1794	81,74	59,23	277,37	1844	35,65	

Стоимость меню:

Мед. Сестра 

Повар 