

Заместитель директора по ДО
Утверждаю  Жалыбина О.Д.



Диета Сезон: Весенний - летний

Меню на 1 неделю понедельник 15.05.2023г.

Прием пищи, наименование блюд	Выход блюд (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (к- кал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 1							
Завтрак							
Каша манная на молоке	200/5/3	9,39	8,41	43,52	288	2,18	168
Бутерброд с маслом	20/5	1,23	3,78	7,31	68		1
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
Всего Завтрак	413	14,29	15,38	66,65	463	3,61	
Второй Завтрак							
Сок фруктовый	130	0,75		15,15	64	3	399
Всего второй завтрак	130	0,75		15,15	64	3	
Обед							
Огурец соленый	30	0,8	0,1	2,5	14	10,00	20
Суп картофельный с рисом на курином бульоне	200	4,09	4,28	12,91	107	4,65	81
Суфле куриное	73/5	13,55	14,55	2,51	195	0,03	310
Гречка отварная	150/5	3,06	4,8	20,44	137	18,16	321
Компот из смородины	180	0,27	0,11	19,94	82	18,24	375
Хлеб пшеничный	40	1,2	0,21	5,05	27		0001
Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	16,7	87		0001
Всего в Обед	723	26,16	27,03	84,26	687	52,1	
Полдник							
Молоко кипяченое	150	4,5	1,50	6	56	2,05	400
Печенье	28	3,88	2,36	26,15	141		466
Всего в полдник	178	8,38	3,86	32,15	197	2,05	
Ужин							
Икра кабачковая	40	0,6	2,36	3,86	39		213
Макаронные изделия отварные	150/5	5,7	4,67	27,33	174		205
Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,67	47		0002
Чай с сахаром	180	0,12	0,02	10,2	41	0,02	392
Всего в Ужин	395	8,80	7,35	55,89	324	0,02	
Всего за день	1819	58,38	53,62	254,1	1735	60,78	

стоимость меню:

Мед. Сестра  _____

Повар  _____