



Заместитель директора по ДО
Утверждаю Жалыбина О.Д.

Меню на 1 неделю вторник 16.05.2023г.

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 2							
Завтрак							
Каша рисовая	200/5/3	7,96	8,41	45,04	288	2,18	168
Бутерброд с маслом	20/5	6,68	4,99	2013,47	126	0,11	0001/7
Кофе с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
Всего Завтрак	413	17,50	15,81	72,87	505	3,46	
Второй Завтрак							
Молоко кипяченое	150	0,6	0,6	14,7	66	2,05	368
Всего второй завтрак	150	0,6	0,6	14,7	66	2,05	368
Обед							
Огурец свежий	30	0,43	2,55	1,3	30	2,78	19
Суп гороховый	200	8,61	10,05	12,75	176	11,19	62
Котлеты мясные	60	9,32	7,07	9,64	139	0,09	282
Капуста тушеная	150/5	3,17	14,98	17,97	220	10,94	137
Компот из сухофруктов	180	0,61	0,25	18,67	79	90	398
Хлеб пшеничный	20	1,2	0,21	5,05	27		0001
Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	16,7	87		0001
Всего в Обед	685	26,64	35,71	82,08	644	115	
Полдник							
Ряженка	145	4,58	4,08	7,58	85	0,45	401
Булочка с присыпкой	50	4,92	2,7	34,36	183,6		466
Всего в полдник	195	9,68	7,36	34,55	243	0,45	
Ужин							
Рыба в омлете	160	25,4	7,27	5,15	188	0,6	249
Чай с сахаром	180	2,67	2,34	14,31	89	0,02	394
Хлеб пшеничный	25	1,59	0,2	9,67	47		0002
Всего в Ужин	365	29,66	9,81	29,13	324	0,62	
Всего за день	1808	84,08	69,29	233,33	1782	121,58	

Старшая медсестра Мед

Повар Мед
Стоимость меню: