

Утверждаю

Заместитель директора по ДО
Жалыбина О.Д.

Меню на 1 неделю четверг 18.05.2023г.

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 4							
Завтрак							
Омлет натуральный	80/5	5,59	5,46	34,29	208,65		185
Бутерброд с маслом	20/5	1,84	5,67	10,97	102		1
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
Всего Завтрак	290	11,10	14,32	61,08	417,65	1,43	
Второй завтрак							
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10	400
Всего второй завтрак	100	0,4	0,4	9,8	44	10	
Обед							
Огурец свежий	30	0,28	0,04	0,6	4,55	1,75	
Рассольник на курином бульоне	200/10	0,51	2,66	8,00	104,8	6,41	76,108
Котлета куриная	60	12,01	12,49	51,29	211,85	0,64	305
Гороховое пюре	150/5	46,3	3,5	18,8	170		205
Компот из шиповника	180	0,41	0,09	30,59	125	11,61	376
Хлеб пшеничный	40	3,09	0,39	18,84	71		0002
Хлеб ржаной	20	2,51	0,46	12,7	52		0001
Всего в Обед	715	32,35	17,88	155,21	733,25	9,16	
Полдник							
Снежок	140	4,58	4,08	7,58	85	0,45	401
Гренки	20	7,92	8,01	29,96	244	0,09	
Всего в полдник	160	12,5	12,09	37,54	329	0,54	
Ужин							
Рыбные тефтели с рисом	80	07	2,54	4,51	44	0,34	255
Картофельное пюре	150/5	16,0	15,2	7,67	186	17,2	321
Хлеб пшеничный	15	1,58	0,2	9,66	47,34		0002
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	38	0,03	392
Всего в Ужин	435	26,11	21,10	36,79	481,24	4,31	
Всего за день	1700	82,46	65,79	300,4	2005,14	25,44	

Мед. Сестра _____

Повар  _____

Стоимость меню: