

Заместитель директора по ДО

Утверждаю

Жалыбина О.Д.



Меню на 1 неделю пятница 19.05.2023г.

Диета Сезон Весенний – летний

Прием пищи, наименование блюд	Выход блюдо (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (к- кал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>День 5</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша пшеничная с молоком	200/5/3	9,95	9,67	40,13	287	2,4	185
Кофе с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
Бутерброд с маслом	20/5	3,2	0,56	13,47	72		0001
<b>Всего Завтрак</b>	<b>413</b>	<b>20,30</b>	<b>17,85</b>	<b>69,42</b>	<b>520</b>	<b>3,94</b>	
<b>Второй Завтрак</b>							
Напиток из вишни	130	0,75		15,15	64	3	399
<b>Всего второй завтрак</b>	<b>130</b>	<b>0,75</b>		<b>15,15</b>	<b>64</b>	<b>3</b>	
<b>Обед</b>							
Салат из зеленого горошка	30	1,49	2,59	3,13	42	3,3	10
Щи из свежей капусты со сметаной	200/9	1,36	3,86	5,35	62	16,03	66
Бефстроганов из мяса	60/60	15,51	12,43	3,29	187	0,01	278
Макароны отварные	150/5	8,6	6,09	38,68	244		313
Компот из сухофруктов	180	0,29	0,07	21,78	89	1,02	376
Хлеб пшеничный	30	1,19	0,15	7,25	35		0002
Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	16,7	87		0001
<b>Всего в Обед</b>	<b>764</b>	<b>31,74</b>	<b>25,76</b>	<b>94,18</b>	<b>746</b>	<b>20,36</b>	
<b>Полдник</b>							
Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	6,3	76	2,05	399
Печенье	25	7,92	8,01	29,96	224	0,09	117
<b>Всего в полдник</b>	<b>175</b>	<b>12,27</b>	<b>11,76</b>	<b>36,26</b>	<b>300</b>	<b>2,14</b>	
<b>Ужин</b>							
Творожный пудинг	130	18,9	13,45	30,41	318	0,19	235
Молоко сгущенное	25	0,6	1,57	2,13	25,1	1,2	350
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,02	394
Хлеб пшеничный	20	0,58	1,36	3,98	30	0,1	0
<b>Всего в Ужин</b>	<b>355</b>	<b>20,46</b>	<b>14,86</b>	<b>48,1</b>	<b>407</b>	<b>1,51</b>	
<b>Всего за день</b>	<b>1837</b>	<b>85,52</b>	<b>70,23</b>	<b>263,11</b>	<b>2037</b>	<b>30,95</b>	

Старшая медсестра

Повар