

Заместитель директора по ДО
Утверждаю: _____ Жалыбина О.Д.



Меню на четверг 07.09.2023г.

Сезон Осенне -Зимний

Прием пищи, наименование блюд	Выход блюд (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (к- кал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Омлет натуральный	80/5	10,3	8,57	46,33	304	2,18	168
Какао с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
Бутерброд с маслом	20/5	1,23	3,78	7,31	68		1
Всего Завтрак	290	14,38	14,76	68	463	3,35	
Второй Завтрак							
Яблоко	100	1,4	0,3	12,1	64	90	368
Всего второй завтрак	100	1,4	0,3	12,1	64	90	
Обед							
Салат из кукурузы	40	0,43	2,55	1,3	30	2,78	100
Рассольник на курином бульоне	200	2,24	2,63	10,24	74	5,5	74
Котлеты рубленные из птицы	60	9,63	8,68	9,98	157	0,54	305
Гороховое пюре	155	46,3	3,5	18,8	170		205
Компот из шиповника	180	0,39	0,02	24,39	102	0,36	376
Хлеб пшеничный	17	1,19	0,15	7,25	35		0002
Хлеб ржаной	34	3,3	0,6	16,7	87		0001
Всего в Обед	686	23,13	19,83	99,74	555	1,14	
Полдник							
Снежок	120	3,09	1,61	27,66	138		456
Гренки	20	3,88	2,36	26,15	141		466
Всего в полдник	140	9,68	7,36	34,55	243	0,06	
Ужин							
Рыбные тефтели с рисом	80	07	2,54	4,51	44	16,23	
Картофельное пюре	150/5	16,0	15,2	7,67	186	0,34	
Хлеб пшеничный	10	1,59	0,2	9,67	47		0002
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	38	0,03	392
Всего в Ужин	425	14,78	14,11	31,03	310	17,81	
Всего за день	1641	68,07	61,50	243,43	1684	22,64	

Старшая медсестра _____

Повар _____

Стоимость меню: