



Утверждено:  
руководящий МДОАУ \_\_\_\_\_



Меню на 6.02.2025г.

| Наименование блюда                   | Выход блюда  | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) |
|--------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|
|                                      |              | Белки                | Жиры         | Углеводы      |                                |
| <b>Завтрак 1</b>                     |              |                      |              |               |                                |
| Батон нарезной                       | 25           | 1,87                 | 0,73         | 12,85         | 65,50                          |
| Масло (порциями)                     | 5            | 0,04                 | 3,9          | 0,05          | 35,44                          |
| Каша пшеничная молочная              | 170          | 7,55                 | 4,12         | 38,10         | 219,79                         |
| Чай с сахаром                        | 200          | 0,20                 | 0,05         | 10,05         | 41,46                          |
| <b>Итого за Завтрак 1</b>            | <b>400</b>   | <b>9,66</b>          | <b>8,80</b>  | <b>61,05</b>  | <b>362,19</b>                  |
| <b>Завтрак 2</b>                     |              |                      |              |               |                                |
| Компот из сушеных фруктов            | 180          | 0,38                 | 0,02         | 24,67         | 100,38                         |
| <b>Итого за Завтрак 2</b>            | <b>180</b>   | <b>0,38</b>          | <b>0,02</b>  | <b>24,67</b>  | <b>100,38</b>                  |
| <b>Обед</b>                          |              |                      |              |               |                                |
| Салат "Степной"                      | 50           | 0,91                 | 3,89         | 6,75          | 65,40                          |
| Рассольник Ленинградский             | 200          | 1,86                 | 3,46         | 13,58         | 92,64                          |
| Капуста, тушенная с отварными курами | 150          | 14,52                | 16,71        | 6,59          | 221,63                         |
| Кисель плодово-ягодный               | 200          | 0,02                 | 0,00         | 28,75         | 115,09                         |
| Хлеб пшеничный                       | 50           | 3,80                 | 0,40         | 24,60         | 117,50                         |
| <b>Итого за Обед</b>                 | <b>650</b>   | <b>21,11</b>         | <b>24,46</b> | <b>80,27</b>  | <b>612,26</b>                  |
| <b>Полдник</b>                       |              |                      |              |               |                                |
| Чай с молоком                        | 200          | 1,50                 | 1,30         | 17,40         | 87,00                          |
| Булочка домашняя                     | 50           | 3,77                 | 8,04         | 30,53         | 209,57                         |
| <b>Итого за Полдник</b>              | <b>250</b>   | <b>5,27</b>          | <b>9,34</b>  | <b>47,93</b>  | <b>296,57</b>                  |
| <b>Ужин</b>                          |              |                      |              |               |                                |
| Биточки рыбные                       | 80           | 9,32                 | 4,89         | 7,54          | 111,41                         |
| Каша пшеничная рассыпчатая           | 130          | 5,60                 | 6,03         | 33,38         | 210,30                         |
| Чай с сахаром                        | 200          | 0,20                 | 0,05         | 10,05         | 41,46                          |
| Хлеб ржаной                          | 40           | 2,64                 | 0,48         | 13,36         | 69,60                          |
| <b>Итого за Ужин</b>                 | <b>450</b>   | <b>17,76</b>         | <b>11,45</b> | <b>64,33</b>  | <b>432,77</b>                  |
| <b>Итого за день</b>                 | <b>1 930</b> | <b>54,18</b>         | <b>54,07</b> | <b>278,25</b> | <b>1 804,17</b>                |