

Согласованно:

Заведующий МДОАУ



Меню на 9.01.2025г



| Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|-----------------------------------|----------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| Завтрак 1 | | | | | |
| Батон нарезной | 20 | 1,48 | 0,58 | 10,28 | 52,40 |
| Повидло | 10 | 0,017 | 0 | 6,49 | 25,67 |
| Каша пшеничная молочная жидкая | 170 | 7,17 | 3,92 | 36,20 | 208,80 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,04 | 3,14 | 14,63 | 99,05 |
| Итого за Завтрак 1 | 400 | 11,71 | 7,64 | 67,60 | 385,92 |
| Завтрак 2 | | | | | |
| Соки, овощные, фруктовые | 180 | 1,05 | 0,15 | 19,80 | 90,00 |
| Итого за Завтрак 2 | 180 | 1,05 | 0,15 | 19,80 | 90,00 |
| Обед | | | | | |
| Овощи натуральные соленые | 50 | 0,40 | 0,05 | 0,85 | 6,50 |
| Суп-лапша домашняя | 180 | 1,84 | 4,01 | 10,00 | 79,92 |
| Гуляш из говядины | 70 | 12,02 | 12,83 | 2,45 | 173,25 |
| Рис припущенный | 130 | 3,10 | 5,24 | 28,10 | 171,73 |
| Напиток из плодов шиповника | 180 | 0,61 | 0,25 | 18,67 | 79,41 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 68,32 |
| Итого за Обед | 650 | 20,61 | 22,86 | 73,43 | 579,13 |
| Полдник | | | | | |
| Молоко кипяченое | 200 | 5,90 | 6,80 | 9,90 | 123,00 |
| Сдоба обыкновенная | 50 | 3,88 | 2,36 | 26,15 | 141,00 |
| Итого за Полдник | 250 | 9,78 | 9,16 | 36,05 | 264,00 |
| Ужин | | | | | |
| Макароны, запеченные с сыром | 205 | 9,56 | 10,58 | 39,24 | 272,00 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,05 | 10,05 | 41,46 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,72 | 1,46 | 25,70 | 131,00 |
| Итого за Ужин | 455 | 13,48 | 12,09 | 74,99 | 444,46 |
| Итого за день | 1 935 | 56,63 | 51,90 | 271,87 | 1 763,51 |