

Согласовано  
Заведующий



Утвержден ген. директор  
ООО "Комбинат питания № 1"  
И. С. Зубавленко

Меню на 10.08.2024г.

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак 1</b>					
Батон нарезной	25	1,86	0,73	12,85	65,50
Масло (порциями)	5	0,04	3,9	0,05	35,44
Каша манная молочная	190	6,94	3,33	38,51	222,86
Какао с молоком	180	3,44	3,62	15,12	106,86
<b>Итого за Завтрак 1</b>	<b>400</b>	<b>12,28</b>	<b>11,58</b>	<b>66,53</b>	<b>430,66</b>
<b>Завтрак 2</b>					
Фрукт свежий (яблоко)	200	0,78	0,78	19,21	87,02
<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>200</b>	<b>0,78</b>	<b>0,78</b>	<b>19,21</b>	<b>87,02</b>
<b>Обед</b>					
Салат из свежих овощей	50	0,50	5,10	1,75	55,00
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,31	1,93	16,65	93,18
Плов из птицы	200	23,90	10,30	38,19	340,80
Напиток из плодов	180	0,61	0,25	18,67	79,41
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32
<b>Итого за Обед</b>	<b>670</b>	<b>29,96</b>	<b>18,06</b>	<b>88,62</b>	<b>636,71</b>
<b>Полдник</b>					
Булочка "Творожная"	50	6,09	2,97	26,53	157,17
Кефир	200	5,83	6,43	8,04	113,40
<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>11,92</b>	<b>9,40</b>	<b>34,57</b>	<b>270,57</b>
<b>Ужин</b>					
Запеканка картофельная с мясом или печенью 160/40	200	10,74	8,25	29,68	311,25
Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46
Хлеб пшеничный	50	3,10	1,22	21,41	109,17
<b>Итого за Ужин</b>	<b>400</b>	<b>14,04</b>	<b>9,52</b>	<b>61,14</b>	<b>461,88</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1 920</b>	<b>68,98</b>	<b>49,34</b>	<b>270,07</b>	<b>1 886,84</b>