



Составлено: 19
 утверждающий МДОАУ



Утверждаю: ген. директор
 ООО "Комбинат питания № 1"
 Н.С. Зубавленко

Меню на 14.02.2025г.

| Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| Завтрак 1 | | | | | |
| Батон нарезной | 25 | 1,87 | 0,73 | 12,85 | 65,50 |
| Масло (порциями) | 5 | 0,04 | 3,9 | 0,05 | 35,44 |
| Каша манная молочная | 170 | 6,20 | 2,97 | 34,45 | 199,40 |
| Чай с молоком | 200 | 1,50 | 1,30 | 17,40 | 87,00 |
| Итого за Завтрак 1 | 400 | 9,61 | 8,90 | 64,75 | 387,34 |
| Завтрак 2 | | | | | |
| Соки, овощные, фруктовые, ягодные | 180 | 1,05 | 0,15 | 19,80 | 90,00 |
| Итого за Завтрак 2 | 180 | 1,05 | 0,15 | 19,80 | 90,00 |
| Обед | | | | | |
| Салат "Зимний" | 50 | 0,96 | 6,39 | 6,00 | 83,25 |
| Щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 1,57 | 3,28 | 7,56 | 66,03 |
| Тефтели мясные (1 - вариант) 70/30 | 100 | 9,35 | 8,52 | 10,22 | 155,28 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 130 | 7,68 | 5,38 | 34,68 | 217,87 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,18 | 0,05 | 9,00 | 37,00 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,60 |
| Итого за Обед | 700 | 22,38 | 24,10 | 80,82 | 629,03 |
| Полдник | | | | | |
| Кисель плодово-ягодный | 200 | 0,02 | 0,00 | 28,75 | 115,09 |
| Оладьи с маслом | 55 | 4,50 | 7,22 | 22,83 | 174,29 |
| Итого за Полдник | 255 | 4,52 | 7,22 | 51,58 | 289,38 |
| Ужин | | | | | |
| Рагу из овощей | 200 | 3,63 | 14,51 | 22,01 | 233,16 |
| Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,68 | 0,28 | 20,74 | 88,23 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,50 |
| Итого за Ужин | 450 | 8,11 | 15,19 | 67,35 | 438,89 |
| Итого за день | 1 985 | 45,67 | 55,56 | 284,30 | 1 834,64 |