

Согласовано:  
Заведующий МДОУ



Утверждаю: ген. директор  
И.С. Зубааленко

Меню на 17.12.2024г.

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	180	6,57	3,15	36,48	211,13
Чай с молоком	200	1,50	1,30	17,40	87,00
<b>Итого за Завтрак 1</b>	<b>410</b>	<b>9,97</b>	<b>9,08</b>	<b>66,78</b>	<b>399,07</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>					
Винегрет овощной	50	0,68	3,09	4,21	47,40
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,31	1,93	16,65	93,18
Плов из птицы	160	19,12	8,24	30,55	272,64
Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,74	88,23
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32
<b>Итого за Обед</b>	<b>650</b>	<b>25,43</b>	<b>14,02</b>	<b>85,51</b>	<b>569,77</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>450</b>	<b>14,04</b>	<b>9,52</b>	<b>61,14</b>	<b>461,88</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1 960</b>	<b>62,14</b>	<b>42,80</b>	<b>267,21</b>	<b>1 788,31</b>