



Утверждаю: ген. директор
ООО "Комбинат питания № 1"
И.И. Суравленко

Меню на 18.03.2025г

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак 1					
Батон нарезной	35	2,63	1,02	17,99	91,70
Сыр (порциями)	10	2,61	2,66	0,35	35,75
Каша манная молочная	160	5,84	2,80	32,43	178,29
Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46
Итого за Завтрак 1	405	11,28	6,53	60,82	347,20
Завтрак 2					
Компот из сушеных фруктов	180	0,38	0,02	24,67	100,38
Итого за Завтрак 2	180	0,38	0,02	24,67	100,38
Обед					
Салат картофельный с кукурузой и морковью	50	1,55	3,45	10,95	81,00
Борщ с капустой и картофелем	200	1,65	14,20	10,70	78,70
Плов из птицы	160	12,96	9,06	25,54	299,90
Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,41
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00
Итого за Обед	640	20,07	27,56	82,56	626,01
Полдник					
Чай с молоком	200	1,50	1,30	17,40	87,00
Оладьи с маслом	55	4,50	7,22	22,83	174,29
Итого за Полдник	255	6,00	8,52	40,23	261,29
Ужин					
Рагу из овощей	200	3,40	14,50	22,01	233,16
Кисель плодово-ягодный	200	0,02	0,00	28,75	115,09
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50
Итого за Ужин	450	8,82	10,68	37,44	465,75
Итого за день	1 930	46,55	53,31	245,72	1 800,63