



Составлено: *Р.С.*
 в должности МДОАУ _____



Меню на 18.10.2024г.

| Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|--------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| Завтрак 1 | | | | | |
| Батон нарезной | 30 | 1,86 | 0,73 | 12,85 | 65,50 |
| Масло (порциями) | 5 | 0,04 | 3,9 | 0,05 | 35,44 |
| Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 5,69 | 6,09 | 19,25 | 154,57 |
| Какао с молоком | 180 | 3,44 | 3,62 | 15,12 | 106,86 |
| Итого за Завтрак 1 | 415 | 11,03 | 14,34 | 47,27 | 362,37 |
| 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 | 180 | 1,41 | 2,95 | 6,80 | 59,43 |
| Котлеты рубленые из птицы | 70 | 12,82 | 3,93 | 6,93 | 114,37 |
| Пюре из гороха | 130 | 14,59 | 4,39 | 30,47 | 219,75 |
| Соус сметанный | 30 | 0,45 | 1,58 | 1,94 | 23,75 |
| Компот из сушеных фруктов | 180 | 0,38 | 0,02 | 24,67 | 100,38 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 68,32 |
| Итого за Обед | 680 | 33,25 | 19,74 | 90,17 | 669,25 |
| Полдник | | | | | |
| Кефир | 200 | 5,83 | 6,43 | 8,04 | 113,40 |
| Печенье | 50 | 1,75 | 4,90 | 30,20 | 208,50 |
| Итого за Полдник | 250 | 7,58 | 11,33 | 38,24 | 321,90 |
| Ужин | | | | | |
| Зеленый горошек | 50 | 1,53 | 0,10 | 3,25 | 20,12 |
| Омлет натуральный | 150 | 14,92 | 23,24 | 2,74 | 279,68 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,05 | 10,05 | 41,46 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,75 | 1,45 | 25,70 | 130,85 |
| Итого за Ужин | 450 | 20,40 | 24,84 | 41,74 | 472,11 |
| Итого за день | 1 975 | 73,31 | 70,40 | 237,22 | 1 915,63 |