



Согласовано  
Заведующий МДОУ



ген. директор  
Комбинат питания №1  
Н. С. Зубавленко

Меню на 23.09.2024г.

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак 1</b>					
Батон нарезной	30	1,86	0,73	12,85	65,50
Масло (порциями)	5	0,04	3,9	0,05	35,44
Каша пшеничная молочная	190	8,44	4,61	42,59	245,65
Кофейный напиток с молоком	180	2,74	2,83	13,17	89,15
<b>Итого за Завтрак 1</b>	<b>405</b>	<b>13,08</b>	<b>12,07</b>	<b>68,66</b>	<b>435,74</b>
<b>Завтрак 2</b>					
Соки, овощные, фруктовые, ягодные	180	1,05	0,15	19,80	90,00
<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>180</b>	<b>1,05</b>	<b>0,15</b>	<b>19,80</b>	<b>90,00</b>
<b>Обед</b>					
Салат из белокачанной капусты с яблоками	50	5,50	5,00	3,15	60,00
Суп картофельный с крупой	200	1,71	1,86	13,97	79,49
Гуляш из отварного мяса	80	11,17	11,82	3,44	164,83
Макаронные изделия отварные с маслом	130	5,65	4,56	36,01	207,67
Компот из сушеных фруктов	180	0,38	0,02	24,67	100,38
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	85,40
<b>Итого за Обед</b>	<b>690</b>	<b>27,71</b>	<b>23,86</b>	<b>97,94</b>	<b>697,77</b>
<b>Полдник</b>					
Кефир	200	5,83	6,43	8,04	113,40
Печенье	50	1,75	4,90	30,20	208,50
<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>7,58</b>	<b>11,33</b>	<b>38,24</b>	<b>321,90</b>
<b>Ужин</b>					
Пудинг из творога со сгущенным молоком	200	16,80	15,59	25,10	301,10
Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46
Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,70	130,85
<b>Итого за Ужин</b>	<b>450</b>	<b>20,75</b>	<b>17,09</b>	<b>60,85</b>	<b>473,41</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1 975</b>	<b>70,17</b>	<b>64,50</b>	<b>285,49</b>	<b>2 018,82</b>