



Утверждено: _____
 Уполномоченный МДОУ

Handwritten signature



Меню на 24.10.2024г

| Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|-------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| Завтрак 1 | | | | | |
| Батон нарезной | 25 | 1,86 | 0,73 | 12,85 | 65,50 |
| Масло (порциями) | 5 | 0,04 | 3,9 | 0,05 | 35,44 |
| Каша пшеничная молочная | 170 | 6,94 | 2,95 | 35,40 | 193,34 |
| Какао с молоком | 200 | 3,82 | 4,02 | 16,80 | 118,73 |
| Итого за Завтрак 1 | 400 | 12,66 | 11,60 | 65,10 | 413,01 |
| Завтрак 2 | | | | | |
| Фрукт свежий (яблоко) | 200 | 0,78 | 0,78 | 19,21 | 87,02 |
| Итого за Завтрак 2 | 200 | 0,78 | 0,78 | 19,21 | 87,02 |
| Обед | | | | | |
| Салат из белокачанной капусты | 50 | 0,70 | 2,54 | 4,32 | 42,95 |
| Рассольник Ленинградский | 200 | 1,86 | 3,43 | 13,58 | 92,64 |
| Птица тушеная | 70 | 7,92 | 7,55 | 2,46 | 111,13 |
| Рис отварной с овощами | 130 | 3,21 | 4,77 | 32,17 | 184,50 |
| Компот из сушеных фруктов | 180 | 0,38 | 0,02 | 24,67 | 100,38 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,30 | 0,60 | 16,70 | 85,40 |
| Итого за Обед | 680 | 17,37 | 18,91 | 93,90 | 617,00 |
| Полдник | | | | | |
| Кефир | 200 | 5,83 | 6,43 | 8,04 | 113,40 |
| Булочка домашняя | 50 | 3,77 | 8,04 | 30,53 | 209,57 |
| Итого за Полдник | 250 | 9,60 | 14,47 | 38,57 | 322,97 |
| Ужин | | | | | |
| Биточки рыбные | 70 | 8,15 | 4,27 | 6,59 | 97,48 |
| Пюре из гороха | 130 | 14,59 | 4,39 | 30,47 | 219,75 |
| 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 | 400 | 22,94 | 8,71 | 47,11 | 358,69 |
| Итого за день | 1 930 | 63,35 | 54,47 | 263,89 | 1 798,69 |