



Согласовано: _____
Заведующий: _____
МДОАУ



Меню на 28.01.2025г.

| Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| Завтрак 1 | | | | | |
| Батон нарезной | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,60 |
| Повидло | 10 | 0,017 | 0 | 6,49 | 25,67 |
| Каша манная молочная | 170 | 6,20 | 2,97 | 34,45 | 199,40 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,05 | 10,05 | 41,46 |
| Итого за Завтрак 1 | 410 | 8,67 | 3,89 | 66,41 | 345,13 |
| 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 | | | | | |
| 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 |
| Запеканка картофельная с мясом или печенью 160/40 | 200 | 10,74 | 8,25 | 29,68 | 311,25 |
| Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,68 | 0,28 | 20,74 | 88,23 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,60 |
| Итого за Обед | 690 | 17,05 | 14,03 | 84,64 | 609,66 |
| Полдник | | | | | |
| Булочка молочная | 50 | 4,80 | 1,10 | 28,10 | 142,00 |
| Кисель плодово-ягодный | 200 | 0,02 | 0,00 | 28,75 | 115,09 |
| Итого за Полдник | 250 | 4,82 | 1,10 | 56,85 | 257,09 |
| Ужин | | | | | |
| Каша рассыпчатая с овощами | 200 | 10,70 | 5,71 | 47,89 | 285,85 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,05 | 10,05 | 41,46 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,50 |
| Итого за Ужин | 450 | 14,70 | 6,16 | 82,54 | 444,81 |
| Итого за день | 1 980 | 45,62 | 25,20 | 315,11 | 1 757,07 |