Согласовано:
Заведующий МДОАУ № 19

Утверждаю: ген. директор
ООО "Комбинат питания № 1"
Н. С. Зубавленко

# Меню на 28.02.2025г.

| Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| **Завтрак 1** | | | | | |
| Батон нарезной | 25 | 1,87 | 0,73 | 12,85 | 65,50 |
| Масло (порциями) | 5 | 0,04 | 3,9 | 0,05 | 35,44 |
| Каша манная молочная | 170 | 6,20 | 2,97 | 34,45 | 199,40 |
| Чай с молоком | 200 | 1,50 | 1,30 | 17,40 | 87,00 |
| **Итого за Завтрак 1** | **400** | **9,61** | **8,90** | **64,75** | **387,34** |
| **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 | 200 | 1,57 | 3,28 | 7,56 | 66,03 |
| Тефтели мясные (1 - вариант) 70/30 | 100 | 9,35 | 8,52 | 10,22 | 155,28 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 130 | 7,68 | 5,38 | 34,68 | 217,87 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,18 | 0,05 | 9,00 | 37,00 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,60 |
| **Итого за Обед** | **700** | **22,38** | **24,10** | **80,82** | **629,03** |
| **Полдник** | | | | | |
| Кисель плодово-ягодный | 200 | 0,02 | 0,00 | 28,75 | 115,09 |
| Оладьи с маслом | 55 | 4,50 | 7,22 | 22,83 | 174,29 |
| **Итого за Полдник** | **255** | **4,52** | **7,22** | **51,58** | **289,38** |
| **Ужин** | | | | | |
| Рагу из овощей | 200 | 3,63 | 14,51 | 22,01 | 233,16 |
| Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,68 | 0,28 | 20,74 | 88,23 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,50 |
| **Итого за Ужин** | **450** | **8,11** | **15,19** | **67,35** | **438,89** |
| **Итого за день** | **1 985** | **45,67** | **55,56** | **284,30** | **1 834,64** |