

Согласованно:
Заведующий МДОАУ _____



Меню на 23.07.2025г

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак 1					
Батон нарезной	35	2,63	1,02	17,99	91,70
Масло (порциями)	5	0,025	4,13	0,04	37,4
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	160	5,73	7,52	23,04	182,72
Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00
Итого за Завтрак 1	400	11,59	15,37	56,97	390,82
Завтрак 2					
Напиток из плодов шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00
Итого за Завтрак 2	200	0,70	0,30	22,80	97,00
Обед					
Винегрет овощной	50	0,68	3,09	4,22	47,40
Суп картофельный с крупой	180	1,42	1,97	10,49	65,34
Тефтели мясные (1 - вариант) 70/30	100	9,35	8,52	10,22	155,28
Картофельное пюре	130	2,73	5,72	14,17	119,60
Кисель плодово-ягодный	200	1,4	0,00	29,00	122,00
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	17,00	90,50
Итого за Обед	710	18,88	19,90	85,10	600,12
Полдник					
Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00
Булочка молочная	50	4,80	1,10	28,10	142,00
Итого за Полдник	250	5,30	1,10	55,10	252,00
Ужин					
Макаронные изделия отварные с сыром	200	12,10	10,10	34,00	275,00
Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50
Итого за Ужин	450	16,00	10,50	73,80	453,50
Итого за день	2 010	52,47	47,17	293,77	1 793,44