

Согласованно:

Заведующий МДОАУ № 151

Меню на 9.01.2025г



Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак 1					
Батон нарезной	20	1,48	0,58	10,28	52,40
Повидло	10	0,017	0	6,49	25,67
Каша пшенная молочная жидкая	170	7,17	3,92	36,20	208,80
Кофейный напиток с молоком	200	3,04	3,14	14,63	99,05
Итого за Завтрак 1	400	11,71	7,64	67,60	385,92
Завтрак 2					
Соки, овощные, фруктовые	180	1,05	0,15	19,80	90,00
Итого за Завтрак 2	180	1,05	0,15	19,80	90,00
Обед					
Овощи натуральные соленые	50	0,40	0,05	0,85	6,50
Суп-лапша домашняя	180	1,84	4,01	10,00	79,92
Гуляш из говядины	70	12,02	12,83	2,45	173,25
Рис припущенный	130	3,10	5,24	28,10	171,73
Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,41
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32
Итого за Обед	650	20,61	22,86	73,43	579,13
Полдник					
Молоко кипяченое	200	5,90	6,80	9,90	123,00
Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	26,15	141,00
Итого за Полдник	250	9,78	9,16	36,05	264,00
Ужин					
Макароны, запеченные с сыром	205	9,56	10,58	39,24	272,00
Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46
Хлеб пшеничный	50	3,72	1,46	25,70	131,00
Итого за Ужин	455	13,48	12,09	74,99	444,46
Итого за день	1 935	56,63	51,90	271,87	1 763,51

Согласованно:
Заведующий МДОАУ № 151



Меню на 10.01.2025г.

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак 1					
Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,50
Сыр (порциями)	10	2,61	2,66	0,35	35,75
Каша манная молочная	160	5,84	2,80	32,43	178,29
Чай с молоком	200	1,50	1,30	17,40	87,00
Итого за Завтрак 1	400	12,20	7,63	65,60	379,54
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					
Салат картофельный с кукурузой и морковью	50	1,55	3,45	10,95	81,00
Борщ с капустой и картофелем	200	1,65	14,20	10,70	78,70
Котлеты рубленные из птицы	70	12,82	3,93	6,93	114,37
Пюре из гороха	130	14,59	4,39	30,47	219,75
Компот из свежих плодов	180	0,17	0,17	12,52	52,20
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	85,40
Итого за Обед	680	34,08	26,74	88,27	631,42
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					
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	3,75	1,45	25,70	130,85
Итого за Ужин	450	8,82	10,68	37,44	458,16
Итого за день	1 965	60,00	52,29	267,56	1 858,88