

Согласовано:

Заведующий МДОАУ

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

## Меню на 21.07.2025г

| Наименование блюда                       | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |          | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
|------------------------------------------|----------------|----------------------|-------|----------|-----------------------------------|
|                                          |                | Белки                | Жиры  | Углеводы |                                   |
| Завтрак 1                                |                |                      |       |          |                                   |
| Батон нарезной                           | 30             | 2,25                 | 0,87  | 15,42    | 78,60                             |
| Повидло                                  | 10             | 0                    | 0     | 6,3      | 10,2                              |
| Каша пшеничная молочная жидкая           | 160            | 5,92                 | 5,98  | 29,20    | 194,40                            |
| Чай с сахаром                            | 200            | 0,10                 | 0,00  | 15,00    | 60,00                             |
| Итого за Завтрак 1                       | 400            | 8,27                 | 6,85  | 65,92    | 343,20                            |
| Завтрак 2                                |                |                      |       |          |                                   |
| Соки овощные, фруктовые                  | 180            | 0,90                 | 0,00  | 0,00     | 99,00                             |
| Итого за Завтрак 2                       | 180            | 0,90                 | 0,00  | 0,00     | 99,00                             |
| Обед                                     |                |                      |       |          |                                   |
| Салат из белокачанной капусты с морковью | 50             | 0,80                 | 5,05  | 4,80     | 68,00                             |
| Суп картофельный с бобовыми              | 180            | 1,66                 | 3,06  | 10,89    | 77,76                             |
| Котлеты рубленые                         | 70             | 10,43                | 7,70  | 10,19    | 151,38                            |
| Макаронные изделия отварные              | 130            | 4,90                 | 0,59  | 25,17    | 125,58                            |
| Компот из смеси сухофруктов              | 180            | 0,50                 | 0,00  | 27,00    | 110,00                            |
| Хлеб ржано-пшеничный                     | 50             | 3,30                 | 0,60  | 17,00    | 90,50                             |
| Итого за Обед                            | 660            | 21,59                | 17,00 | 95,05    | 623,22                            |
| Полдник                                  |                |                      |       |          |                                   |
| Чай с молоком                            | 200            | 1,5                  | 1,30  | 15,90    | 81,00                             |
| Сдоба обыкновенная                       | 50             | 4,25                 | 2,33  | 29,42    | 155,83                            |
| Итого за Полдник                         | 250            | 5,75                 | 3,63  | 45,32    | 236,83                            |
| Ужин                                     |                |                      |       |          |                                   |
| Рагу из овощей                           | 200            | 4,84                 | 13,70 | 20,52    | 224,46                            |
| Кисель плодово-ягодный                   | 200            | 1,40                 | 0,00  | 29,00    | 122,00                            |
| Хлеб пшеничный                           | 50             | 3,80                 | 0,40  | 24,60    | 117,50                            |
| Итого за Ужин                            | 450            | 10,04                | 14,10 | 74,12    | 463,96                            |
| Итого за день                            | 1 940          | 46,55                | 41,58 | 280,41   | 1 766,21                          |