

Ознакомлена : И.Г. Саушкина
Заведующий МДОАУ № 183



Меню на 16.05.2025г

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	0	6,3	10,2
Каша ячневая вязкая	160	5,12	9,12	28,61	216,96
Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00
Итого за Завтрак 1	400	7,47	9,99	65,33	365,76
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					
Овощи натуральные соленые	50	0,40	0,05	0,85	6,50
Свекольник	200	11,60	3,56	9,62	77,60
Тефтели мясные (1 - вариант) 70/30	100	9,35	8,52	10,22	155,28
Пюре из гороха	140	13,63	1,35	27,12	162,96
Кисель плодово-ягодный	200	1,40	0,00	29,00	122,00
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	17,00	90,50
Итого за Обед	740	39,68	14,08	93,81	614,84
Полдник					
Кисломолочная продукция	200	5,80	5,00	8,00	100,00
Булочка домашняя	50	3,75	6,50	30,17	194,17
Итого за Полдник	250	9,55	11,50	38,17	294,17
Ужин					
Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,70	5,22	15,98	176,00
Какао с молоком	200	3,6	3,30	25,00	144,00
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50
Итого за Ужин	450	13,10	8,92	65,58	437,50
Итого за день	2 020	70,70	44,49	262,89	1 811,27