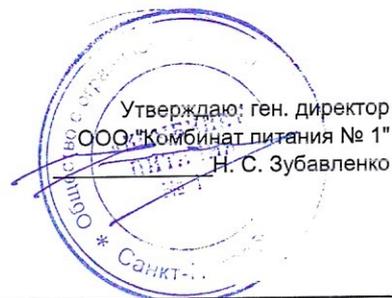


Ознакомлена : И.Г. Саушкина
Заведующий МДОАУ № 183

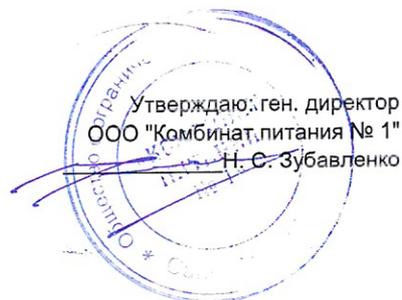


Утверждаю: ген. директор
ООО "Комбинат питания № 1"
Н. С. Зубавленко

Меню на 20.05.2025г.

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 манная молочная жидкая	180	5,58	6,72	27,78	193,86
Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00
Итого за Завтрак 1	420	7,93	7,59	64,50	342,66
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					
Винегрет овощной	50	0,68	3,09	4,22	47,40
Суп картофельный с клецками	200/20	2,31	1,93	16,65	118,00
Птица тушенная в соусе с овощами	170	8,85	2,15	15,57	217,00
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 Обед	690	17,04	7,57	90,04	621,90
Полдник					
Булочка молочная	60	5,76	1,32	33,72	170,40
Компот из свежих плодов	200	0,5	0,20	23,10	96,00
Итого за Полдник	260	6,26	1,52	56,82	266,40
Ужин					
Каша рассыпчатая с овощами	200	10,20	6,65	45,70	283,90
Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	17,00	90,50
Итого за Ужин	450	13,60	7,25	77,70	434,40
Итого за день	2 000	45,73	23,93	289,06	1 764,36

Согласованно:
Заведующий МДОАУ _____



Меню на 21.05.2025г.

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 рисовая молочная жидкая	160	4,43	6,90	25,92	183,52
Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81,00
Итого за Завтрак 1	400	8,18	9,07	63,54	353,32
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 свеклы отварной	50	0,75	2,75	4,20	44,50
Рассольник Ленинградский	200	1,64	4,20	13,00	97,00
Котлеты рубленые из птицы	70	13,09	0,21	10,89	120,17
Макаронные изделия отварные	130	4,90	0,59	25,17	125,58
Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50
Итого за Обед	700	24,68	8,15	104,86	614,75
Полдник					
Кисломолочная продукция	180	5,22	4,50	7,20	90,00
Сдоба обыкновенная	70	5,95	3,26	41,19	218,16
Итого за Полдник	250	11,17	7,76	48,39	308,16
Ужин					
Омлет натуральный	140	12,06	18,74	3,23	239,10
Салат "Степной"	60	1,09	4,67	8,10	78,48
Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	17,00	90,50
Итого за Ужин	450	16,55	24,01	43,33	468,08
Итого за день	1 980	61,48	48,99	260,12	1 843,31

Согласованно:
Заведующий МДОАУ _____



Меню на 22.05.2025г.

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак 1					
Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,40
Сыр (порциями)	10	2,56	2,61	0	34,3
Каша пшеничная молочная жидкая	170	6,29	6,35	31,03	206,55
Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81,00
Итого за Завтрак 1	400	11,85	10,84	57,21	374,25
Завтрак 2					
Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0,00	24,30	99,00
Итого за Завтрак 2	180	0,45	0,00	24,30	99,00
Обед					
Салат картофельный с кукурузой и морковью	50	1,55	3,45	10,95	81,00
Суп картофельный с крупой (пшено)	200	1,58	2,19	12,15	72,60
Голубцы ленивые 160/30	190	14,12	9,04	18,00	259,00
Кисель плодово-ягодный	200	1,40	0,00	29,00	122,00
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,60	17,00	90,50
Итого за Обед	690	21,95	15,28	87,10	625,10
Полдник					
Компот из свежих плодов	200	0,50	0,20	23,10	96,00
Ватрушка с повидлом	50	3,08	1,42	34,08	161,67
Итого за Полдник	250	3,58	1,62	57,18	257,67
Ужин					
Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,70	5,22	15,98	176,00
Какао с молоком	200	3,60	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	1 970	50,93	36,66	291,37	1 793,52

Согласованно:
Заведующий МДОАУ _____



Меню на 23.05.2025г.

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак 1					
Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,40
Повидло	10	0	0	6,3	10,2
Каша пшенная молочная жидкая	170	6,63	8,04	30,43	241,06
Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00
Итого за Завтрак 1	400	8,23	8,62	62,01	363,66
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 "Здоровье"	50	0,96	4,40	4,20	60,15
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,40	3,98	6,22	66,40
Котлеты рубленые	70	10,43	7,70	10,19	151,38
Картофельное пюре	130	2,73	5,72	14,17	119,60
Компот из свежих плодов	200	0,50	0,20	23,10	96,00
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50
Итого за Обед	700	19,82	22,40	82,48	611,03
Полдник					
Чай с молоком	200	1,5	1,30	15,90	81,00
Булочка творожная	50	6,54	3,03	24,79	153,00
Итого за Полдник	250	8,04	4,33	40,69	234,00
Ужин					
Макароны запеченные с яйцом	200	9,10	11,90	30,20	264,00
Напиток из плодов шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	17,00	90,50
Итого за Ужин	450	13,10	12,80	70,00	451,50
Итого за день	1 980	50,09	48,15	255,18	1 759,19