

Согласованно:

Заведующий МДОАУ



Утверждаю: ген. директор

ООО "Комбинат питания № 1"

Н.С. Зубавленко

Питания  
№ 1

Меню на 19.06.2025г.

| Наименование блюда                        | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |          | Энергетическая<br>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                             |
| Печень говяжья по-строгановски            | 70             | 11,45                | 8,78  | 2,74     | 135,55                            |
| Каша гречневая вязкая                     | 130            | 5,95                 | 8,37  | 21,19    | 183,95                            |
| Напиток из плодов шиповника               | 180            | 0,63                 | 0,27  | 20,52    | 87,30                             |
| Хлеб ржано-пшеничный                      | 40             | 3,04                 | 0,32  | 19,68    | 94,00                             |
| Итого за Обед                             | 670            | 24,20                | 23,38 | 87,23    | 654,40                            |
| Полдник                                   |                |                      |       |          |                                   |
| Компот из свежих плодов                   | 200            | 0,5                  | 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                                      |                |                      |       |          |                                   |
| Тефтели рыбные тушеные                    | 75             | 7,28                 | 2,79  | 8,43     | 88,11                             |
| Рис припущенный                           | 130            | 3,15                 | 3,72  | 31,78    | 173,29                            |
| Чай с сахаром                             | 200            | 0,10                 | 0,00  | 15,00    | 60,00                             |
| Хлеб пшеничный                            | 45             | 3,42                 | 0,36  | 22,14    | 105,75                            |
| Итого за Ужин                             | 450            | 13,95                | 6,87  | 77,35    | 427,15                            |
| Итого за день                             | 1 950          | 54,03                | 42,71 | 303,27   | 1 812,47                          |