

Согласованно:

Заведующий МДОАУ

1330/Зорисса АТ



Меню на 3.07.2025г.

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
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