



Согласовано  
Заведующий МДОАУ

Меню на 16.07.2025г.



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

| Наименование блюда           | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |          | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
|------------------------------|----------------|----------------------|-------|----------|-----------------------------------|
|                              |                | Белки                | Жиры  | Углеводы |                                   |
| Завтрак 1                    |                |                      |       |          |                                   |
| Батон нарезной               | 35             | 2,63                 | 1,02  | 17,99    | 91,70                             |
| Масло (порциями)             | 5              | 0,025                | 4,13  | 0,04     | 37,4                              |
| 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            | 8,59                 | 13,35 | 59,85    | 393,62                            |
| 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 (помидоры) | 50             | 0,55                 | 0,10  | 1,90     | 12,00                             |
| 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            | 24,48                | 5,50  | 102,56   | 582,25                            |
| 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            | 150            | 12,92                | 20,08 | 3,46     | 256,18                            |
| Салат "Степной"              | 50             | 0,91                 | 3,89  | 6,75     | 65,40                             |
| 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            | 17,23                | 24,57 | 42,21    | 472,08                            |
| Итого за день                | 1 980          | 62,37                | 51,18 | 253,01   | 1 855,11                          |