

Согласованно:  
Заведующий МДОАУ \_\_\_\_\_



**Меню на 20.11.2024г.**

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак 1</b>					
Батон нарезной	30	1,86	0,73	12,85	65,50
Сыр (порциями)	10	2,61	2,66	0,35	35,75
Каша овсяная молочная	180	7,96	5,40	35,18	221,27
Чай с сахаром	180	0,18	0,05	9,00	37,00
<b>Итого за Завтрак 1</b>	<b>400</b>	<b>12,61</b>	<b>8,84</b>	<b>57,38</b>	<b>359,52</b>
<b>Завтрак 2</b>					
Соки, овощные, фруктовые, ягодные	180	1,05	0,15	19,80	90,00
<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>180</b>	<b>1,05</b>	<b>0,15</b>	<b>19,80</b>	<b>90,00</b>
<b>Обед</b>					
Салат картофельный с кукурузой и морковью	50	1,55	3,45	10,95	81,00
Борщ с капустой и картофелем	180	1,48	2,93	9,63	70,83
Котлеты рубленые	70	10,20	12,91	6,63	183,53
Макаронные изделия отварные с маслом	130	5,65	4,56	36,01	207,67
Кисель из концентрата плодово или ягодный	180	0,02	0,00	25,87	103,58
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32
<b>Итого за Обед</b>	<b>650</b>	<b>21,54</b>	<b>24,33</b>	<b>102,45</b>	<b>714,93</b>
<b>Полдник</b>					
Чай с молоком	200	1,50	1,30	17,40	87,00
Печенье	50	1,75	4,90	30,20	208,50
<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>3,25</b>	<b>6,20</b>	<b>47,60</b>	<b>295,50</b>
<b>Ужин</b>					
Омлет с картофелем	205	12,79	17,00	21,48	290,20
Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46
Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,70	130,85
<b>Итого за Ужин</b>	<b>455</b>	<b>16,74</b>	<b>18,50</b>	<b>57,23</b>	<b>462,51</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1 935</b>	<b>55,19</b>	<b>58,02</b>	<b>284,46</b>	<b>1 922,46</b>