

МЕНЮ на 31.01.2025г

Утверждаю заведующая МБДОУ №137

_____Ю.В.Слепова

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
		белки	жиры	угл-ды	Ккал
ЗАВТРАК					
Каша пшеничная молочная с маслом	200/3	8.00	6.60	26.00	195.00
Чай с молоком ,сахаром	180/5	2.60	2.30	14.30	89.00
Бутерброд с маслом сливочным, сыром	25/3/7	4.00	6.00	12.83	122.00
Итого:	423	14.60	14.90	53.13	406.00
2-й ЗАВТРАК					
Фрукты свежие яблоко	85	0.34	0.34	10.20	45.00
Итого:	85	0.34	0.34	10.20	45.00
ОБЕД					
Салат из свеклы и моркови	50	1.30	2.50	6.00	51.00
Суп из овощей с курицей, со сметаной	200/15/6	3.50	7.80	19.70	163.00
Гуляш из куриной грудки	45/45	7.56	5.70	3.00	130.00
Макаронные изделия отварные	130	4.90	3.60	29.40	169.00
Компот из сухофруктов	180	0.18	0.1	25.8	89
Хлеб сельский	37.5	1.8	0.4	18	82.5
Итого:	708.5	19.14	20.10	101.90	684.50
ПОЛДНИК					
Вафли весовые 1 шт	21	3.20	6.20	42.30	237.00
Молоко кипяченое	110	2.50	2.75	4.00	51.00
УЖИН					
Омлет натуральный	140	8.50	8.68	13.60	167.00
Хлеб пшеничный 1с	20	1.52	0.16	9.84	47.00
Чай с сахаром	180/5	0.06	0.02	4.99	20.00
Итого:	518	15.78	17.81	74.73	522.00
ВСЕГО:	1734.5	49.86	53.15	239.96	1657.50