

**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
<b>ЗАВТРАК</b>					
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
<b>Итого:</b>	<b>423</b>	<b>14.60</b>	<b>14.90</b>	<b>53.13</b>	<b>406.00</b>
<b>2-й ЗАВТРАК</b>					
Фрукты свежие яблоко	85	0.34	0.34	10.20	45.00
<b>Итого:</b>	<b>85</b>	<b>0.34</b>	<b>0.34</b>	<b>10.20</b>	<b>45.00</b>
<b>ОБЕД</b>					
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
<b>Итого:</b>	<b>708.5</b>	<b>19.14</b>	<b>20.10</b>	<b>101.90</b>	<b>684.50</b>
<b>ПОЛДНИК</b>					
Вафли весовые 1 шт	21	3.20	6.20	42.30	237.00
Молоко кипяченое	110	2.50	2.75	4.00	51.00
<b>УЖИН</b>					
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
<b>Итого:</b>	<b>518</b>	<b>15.78</b>	<b>17.81</b>	<b>74.73</b>	<b>522.00</b>
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1734.5</b>	<b>49.86</b>	<b>53.15</b>	<b>239.96</b>	<b>1657.50</b>