

Согласовано:  
 Заведующий МДОАУ *[Подпись]*

Общество с ограниченной ответственностью  
 «КОМБИНАТ ПИТАНИЯ № 1»  
 Утверждаю: ген. директор  
 ООО «Комбинат питания № 1»  
 \* Н.С. Зубавленко  
 Санкт-Петербург

Меню на 31.01.2025г.

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак 1</b>					
Батон нарезной	25	1,87	0,73	12,85	65,50
Масло (порциями)	5	0,04	3,9	0,05	35,44
Каша манная молочная	170	6,20	2,97	34,45	199,40
Чай с молоком	200	1,50	1,30	17,40	87,00
<b>Итого за Завтрак 1</b>	<b>400</b>	<b>9,61</b>	<b>8,90</b>	<b>64,75</b>	<b>387,34</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 "Зимний"	50	0,96	6,39	6,00	83,25
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,57	3,28	7,56	66,03
Тефтели мясные (1 - вариант) 70/30	100	9,35	8,52	10,22	155,28
Каша гречневая рассыпчатая	130	7,68	5,38	34,68	217,87
Чай с сахаром	180	0,18	0,05	9,00	37,00
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60
<b>Итого за Обед</b>	<b>700</b>	<b>22,38</b>	<b>24,10</b>	<b>80,82</b>	<b>629,03</b>
<b>Полдник</b>					
Кисель плодово-ягодный	200	0,02	0,00	28,75	115,09
Оладьи с маслом	55	4,50	7,22	22,83	174,29
<b>Итого за Полдник</b>	<b>255</b>	<b>4,52</b>	<b>7,22</b>	<b>51,58</b>	<b>289,38</b>
<b>Ужин</b>					
Рагу из овощей	200	3,63	14,51	22,01	233,16
Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,74	88,23
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50
<b>Итого за Ужин</b>	<b>450</b>	<b>8,11</b>	<b>15,19</b>	<b>67,35</b>	<b>438,89</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1 985</b>	<b>45,67</b>	<b>55,56</b>	<b>284,30</b>	<b>1 834,64</b>