

Усть-Лужский филиал
ООО «Комбинат
диетического питания
«Поларосток»

Составлено
Заведующий образовательным учреждением

Меню

24 января 2025г
Питание (10 дней)

Наименование блюда

3-7 лет
тех. карт

Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеб.	Энергетич.
Завтрак					
Хлеб белый	20	1,39	3,9	7,39	69,59/114*
Масло сливочное (попущено)	5	0,025	4,12	0,04	37,4/111*
Каши из хлопьев овсяных «Горюха» жидкая	150	4,16	6,47	24,3	172,05/274*
Какао с молоком (1-й вариант)	150	2,4	2,02	11,92	59,25/508*
Итого за завтрак:	325	7,975	16,51	43,65	338,29
Завтрак 2					
Сок фруктовый	100	0,05	0,1	0,1	46,537*
Обед					
Салат «Степной»	30	0,45	1,65	2,52	26,7/111**
Суп мясной молочный	180	1,83	4,01	10	79,9/162*
Плов из отварной говядины	150	6,65	10,71	7,98	154,7/375*
Компот из свежих плодов или ягод	150	0,39	0	21,6	76,8/526*
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3/116*
Итого за обед:	540	11,3	16,73	52,3	392,4
Полдник					
Рагу из овощей	100	1,56	8,23	8,65	106/137*
Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	0,07	0	11,25	45/516*
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,3/114*
Итого за полдник:	300	5,43	8,63	44,5	268,5
Фруктовый чай					
Слобо. обыкновенная	150	0,187	0,187	19,01	78,05/ТТК 24
Итого за ужин:	190	3,587	2,047	44,54	202,65
Зав. производством: Засухина Т.В.					
Калькулятор: Лапина О.Ф.					

Итого за день