



МЕНЮ

На 01 июля 2025 год

Прием пищи	Наименование блюд	Выход Сад/Ясли	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная ячневая	180/4,5	4,15	5,48	23,71	160,8
		150/3,75	3,46	4,57	19,76	134,0
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00
		15	1,14	0,12	7,38	35,25
	Масло сливочное «Крестьянское» (порциями)	7	0,06	5,08	0,10	46,2
		5	0,04	3,63	0,07	33,00
	Кофейный напиток с молоком	180	3,12	2,66	14,17	93,3
		150	2,81	2,39	12,75	83,9
II ЗАВТРАК	Плоды свежие (яблоки)	1/90	0,40	0,40	9,80	44,00
		1/90	0,40	0,40	9,80	44,00
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,8
		150	1,61	1,7	10,28	62,85
	Котлета домашняя (говядина)	67/5	8,75	17,15	13,3	173,7
		67/5	8,75	17,15	13,3	173,7
	Свекла, тушенная в сметанном соусе	130	2,1	1,68	13,52	77,61
		110	1,78	1,42	11,44	65,67
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0	24,66	100,66
		150	0,42	0	20,5	83,88
	Хлеб пшеничный	39	1,14	0,12	7,38	35,25
		30	0,76	0,08	4,92	23,5
	Хлеб ржаной	38	2,47	0,45	12,52	65,25
		30	1,98	0,36	10,02	52,2
ПОЛДНИК	Вареники ленивые из творога 5% жирности	110	21,21	16,93	21,08	324,7
		100	16,88	13,48	16,92	258,82
	Соус молочный сладкий	30	0,6	1,4	4,0	30,4
		30	0,6	1,4	4,0	30,4
	Ряженка 2,5% жирности	175	4,8	3,5	7,2	90,00
		150	4,5	3,75	6,00	75,00
	Итого за день	1365,5	53,61	47,20	157,97	1272,53
		1145,75	43,53	37,83	128,88	1031,74