



МЕНЮ

На 10 июня 2025 год

Прием пищи	Наименование блюд	Выход Сад/Ясли	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой ячневой	180/2	4,33	4,57	15,14	119,16
		150/1,5	3,61	3,81	12,62	99,30
	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
	Какао с молоком (1 вариант)	175	3,67	3,19	15,82	107,00
		150	3,15	2,72	12,96	89,00
II ЗАВТРАК	Плоды свежие (яблоки)	1/70	0,40	0,40	9,80	44,00
		1/70	0,40	0,40	9,80	44,00
ОБЕД	Овощи отварные с маслом (морковь)	50	0,72	1,91	1,97	24,31
		30	0,43	1,14	1,18	14,58
	Суп крестьянский с крупой пшенной	200	1,63	4,2	9,09	85,27
		150	1,22	3,15	6,82	63,95
	Тефтели 2-ой вариант	64	11,48	18,9	17,09	284,20
		64	11,48	18,9	17,09	284,20
	Соус сметанный с томатом	30	0,53	1,5	2,11	24,03
		30	0,53	1,5	2,11	24,03
	Макаронные изделия отварные с маслом	130/4,5	4,78	3,65	22,85	143,4
		110/4,5	4,03	3,09	19,33	121,3
	Компот из свежих плодов (яблоки)	180	0,43	0,25	12,66	54,61
		150	0,36	0,21	10,55	45,51
	Хлеб пшеничный	42	3,04	0,32	19,68	94,0
		30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Хлеб ржаной	39	2,47	0,45	12,52	65,25
		30	1,98	0,36	10,02	52,2
ПОЛДНИК	Запеканка из творога 5% жирности	110	21,05	14,46	20,58	296,48
		100	17,54	12,05	17,15	247,00
	Соус молочный сладкий	30	0,58	1,36	3,98	30,45
		30	0,58	1,36	3,98	30,45
	Чай с лимоном	200/11/9	0,13	0,022	11,3	45,5
		150/7/4	0,07	0,01	7,1	29
	Итого за день	1483,5	57,89	55,94	175,35	1482,27
		1211	46,29	44,01	146,00	1170,27