



МЕНЮ

На 10 июля 2025 год

Прием пищи	Наименование блюд	Выход Сад/Ясли	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	180/2	5,17	4,69	16,95	130,7
		150/1,5	4,31	3,91	14,13	108,9
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00
		15	1,14	0,12	7,38	35,25
	Сыр «Российский» 50% жирности (порция)	12	3,68	5,35	11,33	108,11
		10	2,63	3,82	8,09	77,22
	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)	1/80	0,40	0,40	9,80	44,00
		1/80	0,40	0,40	9,80	44,00
ОБЕД	Икра овощная	50	0,65	2,07	3,58	35,5
		30	0,39	1,24	2,15	21,3
	Свекольник	200	1,74	3,53	9,67	92,62
		150	1,31	2,65	7,25	69,46
	Котлеты или биточки рыбные	69	8,87	2,85	6,22	86,33
		69	8,87	2,85	6,22	86,33
	Соус сметанный	30	1,32	1,5	1,76	22,23
		30	1,32	1,5	1,76	22,23
	Каша рассыпчатая пшеничная	130/4,5	7,46	5,28	33,49	211,22
		110/4	6,31	4,47	28,34	178,75
	Кисель из повидла	180	0,08	0	20,03	80,46
		150	0,066	0	16,7	67,05
	Хлеб пшеничный	25	1,14	0,12	7,38	35,25
		20	0,76	0,08	4,92	23,5
	Хлеб ржаной	36	2,47	0,45	12,52	65,25
		30	1,98	0,36	10,02	52,2
ПОЛДНИК	Омлет натуральный с маслом сливочным	80/5	7,52	13,46	1,51	157
		60/3	5,73	11,04	1,1	127
	Кондитерские изделия (пряники)	30	1,77	1,41	22,5	109,8
		30	1,77	1,41	22,5	109,8
	Хлеб пшеничный	20	1,14	0,12	7,38	35,25
		15	0,76	0,08	4,92	23,5
	Ряженка 2,5% жирности	175	5	3,93	7,35	85,06
		150	4,2	3,28	6,13	70,89
	Итого за день	1428,5	50,21	43,94	179,09	1325,80
		1177,5	38,93	34,67	135,61	1019,84