



МЕНЮ

На 16 июня 2025 год

Прием пищи	Наименование блюд	Выход Сад/Ясли	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из рисовой крупы	180/4,5	1,96	4,58	20,27	130,7
		150/3,75	1,64	3,82	16,9	109,00
	Булочка «Рябинушка» витаминно-йодированная	26	1,66	5,1	9,87	91,8
		25	1,23	3,78	7,31	68,00
	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)	1/90	0,40	0,40	9,80	44,00
		1/90	0,40	0,40	9,80	44,00
ОБЕД	Суп картофельный с клецками	200	0,67	2,69	9,71	69,8
		150	0,26	2,02	7,28	52,35
	Бигос	145	14,44	27,03	8,93	336,71
		145	14,44	27,03	8,93	336,71
	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	39	1,14	0,12	7,38	35,25
		30	0,76	0,08	4,92	23,5
	Хлеб ржаной	39	2,47	0,45	12,52	65,25
		30	1,98	0,36	10,02	52,2
ПОЛДНИК	Яйцо отварное	40/1	5,1	4,6	0,3	63,0
		40/1	5,1	4,6	0,3	63,0
	Макаронные изделия, отварные с овощами	130	4,79	5,78	23,34	171,9
		110	4,05	4,89	19,76	145,4
	Хлеб пшеничный	20	1,14	0,12	7,38	35,25
		15	0,76	0,08	4,92	23,5
	Чай с сахаром	200/11	0,07	0,02	11,10	44,4
		150/7	0,06	0,02	9,99	40,0
	Итого за день	1396,5	36,03	48,06	128,34	1108,07
		1160,75	32,78	44,67	106,32	975,74