



МЕНЮ

На 12 мая 2025 год

Прием пищи	Наименование блюд	Выход Сад/ Ясли	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из пшениной крупы	180/3,75	3,46	4,57	19,76	116,13
		150/3,25	3,0	3,96	17,13	134
	Булочка «Рябинушка» витаминно-йодированная	25	2,75	0,55	26,80	139,00
		25	2,75	0,55	26,80	139,00
	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 (1 вариант)	180	3,12	2,66	14,17	93,30
		150	2,81	2,39	12,75	83,90
2-завтрак	Плоды свежие (яблоки)	80	0,4	0,4	9,8	44
		80	0,4	0,4	9,8	44
ОБЕД	Икра морковная	50	0,70	2,35	3,85	39,00
		30	0,60	1,38	3,70	30,03
	Суп картофельный с крупой рисовой	200	1,58	2,18	11,66	72,6
		150	1,18	1,64	8,75	54,45
	Жаркое из кур (вариант 2)	146	7,13	4,62	13,74	125,8
		146	7,13	4,62	13,74	125,8
	Кисель из повидла	180	0,08	0	20,03	80,46
		150	0,066	0	16,7	67,05
	Хлеб пшеничный	42	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
	Ругу из овощей	130	1,97	9,19	12,08	139,2
		110	1,67	7,78	10,22	117,8
	Чай с сахаром	200/11	0,07	0,02	11,10	44,4
		150/7	0,06	0,02	9,99	40,0
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25
		10	0,76	0,08	4,92	23,5
	Итого за день	1445	30,01	28,77	141,66	964,69
		1183	26,34	24,25	118,15	815,21