



МЕНЮ

На 13 марта 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
	Сыр (порция) 50% жирности	13	3,55	4,55	0	55
		10	2,4	3,03	0	36,6
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00
		15	1,14	0,12	7,38	35,25
	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	Овощи натуральные соленные (огурцы)	30	0,4	0,05	0,85	6,5
		20	0,24	0,03	0,51	3,9
	Свекольник	200	1,74	3,53	9,67	92,62
		150	1,31	2,65	7,25	69,46
	Котлеты рыбные	65	8,52	8,16	9,24	144
		65	8,52	8,16	9,24	144
	Соус сметанный	30	1,32	1,5	1,76	22,23
		30	1,32	1,5	1,76	22,23
	Каша рассыпчатая пшеничная	130	7,46	5,28	33,49	211,25
		110	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	35	1,14	0,12	7,38	35,25
		30	0,76	0,08	4,92	23,5
	Хлеб ржаной	33	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
	Кондитерское изделие (пром.) печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1
		30	2,25	2,94	22,32	125,1
	Ряженка 2,5% жирности	180	5	3,93	7,35	70,89
		150	4,2	3,28	6,13	85,06
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25
		10	0,76	0,08	4,92	23,5
	Итого за день	1406	50,85	46,09	170,47	1322,66
		1163	39,66	36,33	132,22	1032,66