



МЕНЮ

На 18 марта 2025 год

Прием пищи	Наименование блюд	Выход Сад/Ясли	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная ячневая	180/4,5	4,15	5,48	23,71	160,8
		150/3,75	3,46	4,57	19,76	134
	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
	Кофейный напиток с молоком	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 отварные с маслом (морковь)	50	0,72	1,91	1,97	14,58
		30	0,43	1,14	1,18	24,31
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,8
		150	1,61	1,7	10,28	62,85
	Голубцы ленивые	130/30	10,61	6,81	15,04	164
		130/30	8,84	5,68	12,53	136,67
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0	24,66	100,66
		150	0,42	0	20,5	83,88
	Хлеб пшеничный	44	1,14	0,12	7,38	35,25
		30	0,76	0,08	4,92	23,5
	Хлеб ржаной	37	2,47	0,45	12,52	65,25
		30	1,98	0,36	10,02	52,2
ПОЛДНИК	Вареники ленивые 5% жирности	110	21,21	16,93	21,08	324,7
		100	16,88	13,48	16,92	258,82
	Соус молочный сладкий	30	0,58	1,36	3,98	30,45
		30	0,58	1,36	3,98	30,45
	Ряженка 2,5% жирности	200	5	3,93	7,35	70,89
		150	4,2	3,28	6,13	85,06
	Итого за день	2095	53,61	47,20	157,97	1272,53
		1150	43,53	37,83	128,88	1031,74