



МЕНЮ

На 19 мая 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)	180	3,67	3,19	15,82	107,00
		150	3,15	2,72	12,96	89,00
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	Суп картофельный с клецками	200	0,67	2,69	9,71	69,8
		150	0,26	2,02	7,28	52,35
	Бигос	151	14,44	27,03	8,93	336,71
		151	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	42	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	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	1404	36,03	48,06	128,34	1108,07
		1163	32,78	44,67	106,32	975,74