



На 22 мая 2025 год

| Прием пищи | Наименование блюд                           | Выход Сад/ Ясли | Белки | Жиры  | Углеводы | Ккал    |
|------------|---------------------------------------------|-----------------|-------|-------|----------|---------|
| ЗАВТРАК    | Каша жидкая молочная пшеничная              | 180/4,5         | 6,68  | 6,53  | 32,75    | 219,36  |
|            |                                             | 150/3,75        | 5,57  | 5,44  | 27,29    | 182,8   |
|            | Хлеб пшеничный                              | 20              | 1,52  | 0,16  | 9,84     | 47,00   |
|            |                                             | 15              | 1,14  | 0,12  | 7,38     | 35,25   |
|            | Сыр «Российский» 50% жирности (порция)      | 15              | 3,68  | 5,35  | 11,33    | 108,11  |
|            |                                             | 10              | 2,63  | 3,82  | 8,09     | 77,22   |
|            | 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)                       | 1/100           | 0,40  | 0,40  | 9,80     | 44,00   |
|            |                                             | 1/100           | 0,40  | 0,40  | 9,80     | 44,00   |
| ОБЕД       | Икра овощная                                | 50              | 0,65  | 2,07  | 3,58     | 35,5    |
|            |                                             | 30              | 0,39  | 1,24  | 2,15     | 21,3    |
|            | Суп картофельный с бобовыми (горох)         | 200             | 4,39  | 4,21  | 13,08    | 107,8   |
|            |                                             | 150             | 3,29  | 3,16  | 9,79     | 80,85   |
|            | Гренки из пшеничного хлеба                  | 20              | 2,49  | 0,32  | 15,21    | 73,64   |
|            |                                             | 20              | 2,49  | 0,32  | 15,21    | 73,64   |
|            | Тефтели рыбные с соусом сметанным с томатом | 77/30           | 6,19  | 1,44  | 6,43     | 63,38   |
|            |                                             | 77/30           | 6,19  | 1,44  | 6,43     | 63,38   |
|            | Каша рассыпчатая гречневая                  | 130/4,5         | 7,46  | 5,28  | 33,49    | 211,25  |
|            |                                             | 110/4           | 6,31  | 4,47  | 28,34    | 178,75  |
|            | 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                              | 24              | 1,14  | 0,12  | 7,38     | 35,25   |
|            |                                             | 15              | 0,76  | 0,08  | 4,92     | 23,5    |
|            | Хлеб ржаной                                 | 34              | 2,47  | 0,45  | 12,52    | 65,25   |
|            |                                             | 30              | 1,98  | 0,36  | 10,02    | 52,2    |
| ПОЛДНИК    | Рагу из овощей                              | 130             | 1,97  | 9,19  | 12,08    | 139,2   |
|            |                                             | 110             | 1,67  | 7,78  | 10,22    | 117,8   |
|            | Кондитерские изделия (печенье)              | 25              | 2,25  | 2,94  | 22,32    | 125,1   |
|            |                                             | 25              | 2,25  | 2,94  | 22,32    | 125,1   |
|            | Хлеб пшеничный                              | 15              | 1,14  | 0,12  | 7,38     | 35,25   |
|            |                                             | 10              | 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                               | 1516            | 38,87 | 36,00 | 182,71   | 1262,34 |
|            |                                             | 1239            | 28,94 | 27,41 | 144,72   | 953,09  |