



МЕНЮ

На 30 мая 2025 год

Прием пищи	Наименование блюд	Выход Сад/Ясли	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная манная	180/4,5	2,88	4,58	19,32	129,6
		150/3,75	2,4	3,82	16,1	108
	Бутерброд с повидлом	20/12/5	2,62	3,42	29,53	159,27
		15/10/5	1,96	2,56	22,14	119,45
	Чай с молоком 2,5% жирности	190	2,97	2,6	15,92	98,8
		150	2,67	2,34	14,33	89
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	Икра свекольная	50	1,17	2,3	6,17	50,05
		30	0,7	1,38	3,7	30,03
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	10,02	82
		150	1,09	2,95	7,65	61,5
	Пампушки с чесноком	20	1,2	0,8	8,4	43,1
		20	1,2	0,8	8,4	43,1
	Рыба, тушеная в томате с овощами	62/70	13,35	7,19	6,01	142,15
		62/70	13,35	7,19	6,01	142,15
	Картофель отварной	130/5	2,48	3,75	19,95	123,37
		110/5	2,10	3,17	16,88	104,39
	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	25	1,14	0,12	7,38	35,25
		15	0,76	0,08	4,92	23,5
	Хлеб ржаной	35	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
	Хлеб пшеничный	20	1,14	0,12	7,38	35,25
		15	0,76	0,08	4,92	23,5
	Чай с лимоном	200/11/9	0,13	0,022	11,3	45,5
		150/7/4	0,07	0,01	7,1	29
	Итого за день	1554	33,52	35,47	176,87	1162,09
		1258	27,39	28,50	132,49	933,10