

МЕНЮ

На 03 Июня 2025 год



Прием пищи	Наименование блюд	Выход Сад/ Ясли	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
ЗАВТРАК	Каша жидкая	150/3,75	5,57	5,45	27,3	134,00
	молочная ячневая	130/3,25	4,82	4,72	23,6	116,13
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
		15	1,14	0,12	7,38	35,25
	Сыр порциями	15,565	3,55	3,03	0	55
		10,5	2,40	3,03	0	36,6
	Кофейный напиток с молоком (1 вариант)	200	3,12	2,66	14,17	93,30
		180	2,81	2,39	12,75	83,90
II ЗАВТРАК						
ОБЕД	Овощи отварные (свекла)	50	0,72	1,91	1,97	24,31
		30	0,43	1,14	1,18	14,58
	Суп картофельный с крупой (гречкой)	200	1,6	2,18	16,7	93,0
		150	1,2	1,64	13,0	69,75
	Макаронник с мясом	145,2/6,25	17,06	10,93	31,29	292,5
		135	14,78	9,47	27,12	253,5
	Компот из свежих плодов	180	0,50	0	24,66	100,66
		150	0,42	0	20,5	83,88
	Хлеб пшеничный	39,254	3,04	0,32	19,68	94,00
		20	2,28	0,24	14,76	70,50
	Хлеб ржаной	28,32	1,98	0,36	10,02	52,2
		30	1,98	0,36	10,02	52,2
ПОЛДНИК	Сырники из творога	120	18,96	0	40,08	420,96
		100	15,8	0	33,4	350,8
	Соус молочный (сладкий)	30	0,60	1,4	4,00	30,64
		30	0,60	1,4	4,00	30,64
	Кефир 2,5%	148	5	3,98	7,35	85,06
		150	4,2	3,28	6,13	70,89
	Итого за день	1422	63,15	46,74	190,39	1535,14
		1155	53,57	42,77	157,27	822,16