

МЕНЮ

На 6 Марта 2026 год.

Прием пищи	Наименование блюд	Выход Сад/ Ясли	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная манная с маслом сливочным	180/4	4,50	2,25	32,55	168,75
		150/3,5	3,0	1,50	21,70	112,50
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным 72.5%	20/7	2,62	3,42	29,53	159,27
		15/5	1,96	2,56	22,14	119,45
	Чай с молоком 2,5%	150	2,97	2,6	15,92	98,8
		135	2,67	2,34	14,33	89
II-ЗАВТРАК						
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	2,25	6,12	15,00	124,12
		150	1,40	3,70	9,00	75,50
	Пампушки с чесноком	20	4,50	7,90	16,20	132,00
		20	4,50	7,90	16,20	132,00
	Рыба тушеная в томате с овощами	71/70	13,76	7,56	21,41	208,76
		50/50	11,01	6,05	17,13	167,01
	Пюре картофельное	130/5	6,31	4,47	28,34	178,75
		110/4	6,31	4,47	28,34	178,75
	Компот из свежих плодов	180	0,08	0,00	20,03	80,46
		150	0,07	0,00	16,70	67,05
	Хлеб пшеничный	34,375	1,14	0,12	7,38	35,25
		10	0,76	0,08	4,92	23,50
	Хлеб ржаной	33,25	1,98	0,36	10,02	52,2
		30	1,98	0,36	10,02	52,2
ПОЛДНИК	Шанежка наливная	60	1,97	9,19	12,08	139,20
		60	1,97	9,19	12,08	139,20
	Молоко кипяченое	200	0,10	0	15,00	60,00
		150	0,08	0	11,25	45,00
	Итого за день	1362	34,95	48,93	186,02	1411,40
		1135	28,07	39,19	122,33	1143,21