

МЕНЮ

На 14 апреля 2025 год

Прием пищи	Наименование блюд	Выход Сад/ Если	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
ЗАВТРАК	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00
		40	5,10	4,60	0,30	63,00
	Икра морковная или свекольная	130	2,99	8,84	20,54	171,60
		110	2,31	7,48	15,18	75,00
	Булочка витаминно-йодированная	25	2,75	0,55	26,80	139,00
		25	2,75	0,55	26,80	139,00
	Масло сливочное Крестьянское 72,2%(порциями)	7	0,06	5,08	0,10	46,2
		5	0,04	3,63	0,07	33,00
	Чай с сахаром	200/11	0,07	0,02	11,01	44,40
		180/10	0,06	0,02	9,99	40,00
II ЗАВТРАК	Плоды свежие(яблоки)	1/100	0,40	0,00	19,00	78,00
		1/100	0,40	0,00	19,00	78,00
ОБЕД	Рассольник Ленинградский	200	1,68	4,09	13,27	96,60
		150	1,26	3,07	9,95	72,45
	Бигос (мясо отварной говядины, тушенное с капустой)	145	14,44	27,03	8,93	336,71
		145	14,44	27,03	8,93	336,71
	Компот из свежих плодов	180	0,43	0,25	12,66	54,61
		150	0,36	0,21	10,55	45,51
	Хлеб пшеничный	32,558	2,66	0,28	17,22	82,25
		20	1,52	0,16	9,84	47,00
	Хлеб ржаной	30,232	1,98	0,36	10,02	52,2
		30	1,98	0,36	10,02	52,2
ПОЛДНИК	Каша жидкая молочная из пшенной крупы с маслом сливочным	150/3,75	1,64	3,82	16,90	109,00
		130/3,25	1,42	3,31	14,65	97,47
	Какао с молоком(1 вариант)	180	3,67	3,19	15,82	107,00
		150	3,15	2,72	12,96	89,00
	Итого за день	1335	37,41	53,03	153,56	1216,07
		1128	34,35	49,51	129,17	1010,40