

МЕНЮ

На 17 Июня 2025 год



Прием пищи	Наименование блюд	Выход Сад/ Ясли	Белк и	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	15,83	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	152,03/6,25	17,06	10,93	31,29	292,5
		135	14,78	9,47	27,12	253,5
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,50	0	24,66	100,66
		150	0,42	0	20,5	83,88
	Хлеб пшеничный	39,67	3,04	0,32	19,68	94,00
		20	2,28	0,24	14,76	70,50
	Хлеб ржаной	32,426	1,98	0,36	10,02	52,2
		30	1,98	0,36	10,02	52,2
	Сырники из творога	120	18,96	0	40,08	420,96
		100	15,8	0	33,4	350,8
ПОЛДНИК	Соус молочный (сладкий)	30	0,60	1,4	4,00	30,64
		30	0,60	1,4	4,00	30,64
	Кефир 2,5%	155	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