

МЕНЮ

На 19 Июня 2025 год



Прием пищи	Наименование блюд	Выход Сад/ Ясли	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
ЗАВТРАК	Каша жидкая из пшеничной крупы	150/3,75	6,68	6,53	32,75	135,00
		130/3,25	5,57	5,44	27,29	116,13
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	20/7	1,25	0,16	9,84	80,00
		15/5	0,76	0,08	4,92	68,25
	Чай с сахаром	200/11	0,10	0	15,00	60,00
		180/10	0,09	0	13,50	54,00
II ЗАВТРАК	Плоды свежие (яблоки)	1/60	0,40	0	19,00	78,00
		1/60	0,40	0	19,00	78,00
ОБЕД	Икра овощная	50	0,65	2,07	3,58	35,50
		30	0,39	1,24	2,15	21,30
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	3,10	0,50	22,80	110,46
		150	4,00	0,32	15,22	73,64
	Шницель рыбный натуральный(с маслом сливочным)	85/8	12,50	15,70	6,40	216,00
		60/6	9,57	17,78	4,80	162,00
	Каша рассыпчатая гречневая (с маслом сливочным)	106/4	6,31	4,47	28,34	178,75
		110/4	6,31	4,47	28,34	178,75
	Компот из лимонов	180	0,41	0,09	30,59	124,74
		150	0,33	0,07	25,49	103,95
	Хлеб пшеничный	22,057	1,14	0,12	7,38	59,00
		20	0,76	0,08	4,92	47,00
	Хлеб ржаной	31,229	1,98	0,36	10,02	52,2
		30	1,98	0,36	10,02	52,2
ПОЛДНИК	Рагу из овощей	130	1,97	9,19	12,08	139,20
		110	1,67	7,78	10,22	117,80
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25
		10	0,76	0,08	4,92	23,50
	Кондитерское изделие (печенье)	55,41	2,25	2,94	22,32	125,10
		30	2,25	2,94	22,32	125,10
	Чай с сахаром	200/11	0,10	0	15,00	60,00
		180/10	0,09	0	13,50	54,00
	Итого за день	1444	42,16	60,06	337,88	1350,86
		1175	32,19	56,93	263,24	1108,49