

МЕНЮ

На 20 марта 2025 год

Прием пищи	Наименование блюд	Выход Сад/ Ясли	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
ЗАВТРАК	Каша жидкая из пшениной 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)	1/79,365	0,40	0	19,00	78,00
		1/,79,365	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)	82/8	12,50	15,70	6,40	216,00
		60/6	9,57	17,78	4,80	162,00
	Каша рассыпчатая гречневая (с маслом сливочным)	110/4	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	25,79	1,14	0,12	7,38	59,00
		20	0,76	0,08	4,92	47,00
	Хлеб ржаной	28,285	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
	Кондитерские изделия (печенье)	22,222	2,25	2,94	22,32	125,10
		22,222	2,25	2,94	22,32	125,10
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25
		10	0,76	0,08	4,92	23,50
	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