



МЕНЮ

На 21 марта 2025 год

Прием пищи	Наименование блюд	Выход Сад/Ясли	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой рисовой и маслом сливочным	180/2	3,4	3,8	16,6	92,1
		150/1,5	2,6	2,9	12,4	85,7
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00
		15	1,14	0,12	7,38	35,25
	Масло сливочное «Крестьянское» (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,00
		5	0,04	3,63	0,07	33,00
	Чай с сахаром	200/11	0,07	0,02	11,10	44,4
		180/7	0,06	0,02	9,99	40,0
II ЗАВТРАК	Плоды свежие (Яблоки)	1/80	0,40	0,40	9,80	44,00
		1/80	0,40	0,40	9,80	44,00
ОБЕД	Икра свекольная	50	1,15	3,4	7,7	66,00
		30	0,69	2,04	4,62	39,6
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	10,2	82
		150	1,09	2,95	7,65	61,5
	Пампушка с чесноком	20/6	4,5	7,9	16,5	132
		20/6	4,5	7,9	16,5	132
	Зразы рыбные с маслом сливочным	71,3/5,8	9,41	4,66	10,54	121,34
		50/4	6,72	3,33	7,53	86,67
	Компот из сухофруктов	180	0,5	0	24,66	100,66
		150	0,42	0	20,5	83,88
	Хлеб пшеничный	20,273	1,14	0,12	7,38	35,25
		20	0,76	0,08	4,92	23,50
	Хлеб ржаной	28,584	1,98	0,36	10,02	52,2
		30	1,98	0,36	10,02	52,2
ПОЛДНИК	Шанежка наивная	60	3,91	3,45	25,24	147,66
		60	3,91	3,45	25,24	147,66
	Молоко кипяченое	150	4,35	3,45	7,4	80,75
		150	4,35	3,75	7,4	80,75
	Итого за день	1374	37,57	36,85	158,57	1243,06
		1110	30,61	35,17	125,72	1080,11