



МЕНЮ

На 26 марта 2025 год

Прием пищи	Наименование блюд	Выход Сад/ Если	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная рисовая	180	3,60	4,00	119,12	99,30
		150	2,40	3,00	79,40	66,20
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00
		15	1,14	0,12	7,38	35,25
	Масло сливочное «Крестьянское» (порциями)	7	0,06	5,08	0,10	46,2
		5	0,04	3,63	0,07	33,00
	Чай с молоком	200	2,97	2,6	15,92	98,8
		180	2,67	2,34	14,33	89
II ЗАВТРАК	Плоды свежие (Яблоки)	1/94,89	0,4	0	19	78
		1/94,89	0,4	0	19	78
ОБЕД	Суп-лапша домашняя	200	2,06	4,44	10,72	91,00
		150	1,55	3,33	8,04	68,25
	Котлета рубленая из бройлер-цыплят (с маслом сливочным)	70/5	12,16	18,08	11,84	259,20
		50/5	9,12	13,56	8,88	194,40
	Капуста тушеная	110	2,27	3,56	10,37	82,61
		110	2,27	3,56	10,37	82,61
	Компот из сухофруктов	180	0,5	0	24,66	100,66
		150	0,42	0	20,5	83,88
	Хлеб пшеничный	41,642	3,04	0,32	19,68	94,00
		30	2,28	0,24	14,76	71,00
	Хлеб ржаной	33,027	1,98	0,36	10,02	52,2
		30	1,98	0,36	10,02	52,2
ПОЛДНИК	Пирожок печеный с картофелем и луком	60	3,91	4,7	23,75	153
		60	3,91	4,7	23,75	153
	Чай с сахаром	200/11	0,1	0	15,0	60
		150/7	0,075	0	11,25	45
	Итого за день	1324	34,43	40,48	268,83	1170,77
		1080	26,81	36,02	199,26	973,29