

МЕНЮ

На 15 Июля 2025 год

Прием пищи	Наименование блюд	Выход Сад/ Ясли	Белк и	Жиры	Углеводы	Ккал
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная ячневая	150/3,75	5,57	5,45	27,3	134,00
		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	14,685	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						
	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	160/6,25	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	41,57	3,04	0,32	19,68	94,00
		20	2,28	0,24	14,76	70,50
	Хлеб ржаной	29,76	1,98	0,36	10,02	52,2
		30	1,98	0,36	10,02	52,2
ПОЛДНИК	Сырники из творога	121	18,96	0	40,08	420,96
		100	15,8	0	33,4	350,8
	Соус молочный (сладкий)	30	0,60	1,4	4,00	30,64
		30	0,60	1,4	4,00	30,64
	Кефир 2,5%	151	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