

МЕНЮ

На 06 марта 2025 год



| Прием пищи | Наименование блюд                                                  | Выход Сад/ Ясли | Белки | Жиры  | Углеводы | Ккал    |
|------------|--------------------------------------------------------------------|-----------------|-------|-------|----------|---------|
| ЗАВТРАК    | Каша жидкая молочная из пшеничной крупы                            | 150/3,75        | 5,57  | 5,45  | 27,3     | 182,8   |
|            |                                                                    | 130/3,25        | 4,82  | 4,72  | 23,6     | 158,5   |
|            | 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   |
|            | Какао с молоком (1 вариант)                                        | 200             | 4,2   | 3,63  | 7,28     | 118,67  |
| II ЗАВТРАК | Плоды свежие (Яблоки)                                              | 180             | 3,67  | 3,19  | 15,82    | 107,00  |
|            |                                                                    | 1/81,548        | 0,40  | 0,40  | 9,80     | 44,00   |
|            |                                                                    | 1/81,548        | 0,40  | 0,40  | 9,80     | 44,00   |
| ОБЕД       | Икра овощная                                                       | 50              | 0,65  | 2,07  | 3,58     | 35,5    |
|            |                                                                    |                 |       |       |          |         |
|            |                                                                    | 30              | 0,39  | 1,24  | 2,15     | 21,3    |
|            | Суп картофельный с бобовыми (горох)                                | 200             | 4,39  | 4,21  | 13,08    | 107,8   |
|            |                                                                    | 150             | 3,29  | 3,16  | 9,79     | 80,85   |
|            | Гренки из пшеничного хлеба                                         | 30              | 3,74  | 0,48  | 22,82    | 110,46  |
|            |                                                                    | 20              | 2,49  | 0,32  | 15,21    | 73,64   |
|            | Шницель рыбный натуральный с маслом сливочным «Крестьянским 72.5%» | 79/8            | 12,50 | 15,70 | 6,40     | 216,00  |
|            |                                                                    | 60/6            | 9,37  | 17,78 | 4,80     | 162,00  |
|            | Каша рассыпчатая гречневая                                         | 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    | 103,95  |
|            |                                                                    | 150             | 0,33  | 0,07  | 25,49    | 35,25   |
|            | Хлеб пшеничный                                                     | 22,176          | 1,14  | 0,12  | 7,38     | 35,25   |
|            |                                                                    | 20              | 0,76  | 0,08  | 4,92     | 23,50   |
|            |                                                                    | 31,327          | 1,98  | 0,36  | 10,02    | 52,2    |
| ПОЛДНИК    | Хлеб ржаной                                                        | 30              | 1,98  | 0,36  | 10,02    | 52,2    |
|            |                                                                    |                 |       |       |          |         |
|            | Рагу из овощей                                                     | 130             | 1,97  | 9,19  | 12,08    | 139,2   |
|            |                                                                    | 110             | 1,67  | 7,78  | 10,22    | 117,8   |
|            | Кондитерские изделия (печенье)                                     | 22,222          | 2,25  | 2,94  | 22,32    | 125,1   |
|            |                                                                    | 22,222          | 1,12  | 1,47  | 11,16    | 62,50   |
|            | Хлеб пшеничный                                                     | 15              | 1,14  | 0,12  | 7,38     | 35,25   |
|            |                                                                    | 10              | 0,76  | 0,08  | 4,92     | 23,5    |
|            | Чай с сахаром                                                      | 200/11          | 0,07  | 0,02  | 11,10    | 44,4    |
|            |                                                                    | 180/7           | 0,06  | 0,02  | 9,99     | 40,0    |
|            | Итого за день                                                      | 1444            | 42,16 | 60,06 | 337,88   | 1350,86 |
|            |                                                                    | 1220            | 32,19 | 56,93 | 263,24   | 1108,49 |