

МЕНЮ

На 21 Марта 2025 год



| Прием пищи  | Наименование блюда                            | Выход сад/ясли | Пищевые вещества |       |       | Энергетическая ценность (ккал) |
|-------------|-----------------------------------------------|----------------|------------------|-------|-------|--------------------------------|
|             |                                               |                | Б                | Ж     | У     |                                |
| Завтрак     | Каша жидкая молочная из манной крупы          | 180            | 2,88             | 4,58  | 19,32 | 129,60                         |
|             |                                               | 150            | 2,40             | 3,82  | 16,10 | 108,00                         |
|             | Масло сливочное, 72,5% жирности               | 7              | 0,06             | 5,08  | 0,10  | 46,20                          |
|             |                                               | 5              | 0,04             | 3,63  | 0,07  | 33,00                          |
|             | Хлеб пшеничный                                | 25             | 1,52             | 0,16  | 9,84  | 47,00                          |
|             |                                               | 20             | 0,76             | 0,08  | 4,92  | 23,50                          |
|             | Чай с сахаром                                 | 200/11         | 0,07             | 0,02  | 11,10 | 44,40                          |
|             |                                               | 180/10         | 0,06             | 0,02  | 9,99  | 40,00                          |
| 2-й завтрак | Фруктовый сок                                 | 200            | 1,00             | 0,00  | 20,20 | 85,30                          |
|             |                                               | 1/200          | 1,00             | 0,00  | 20,20 | 85,30                          |
| Обед        | Борщ Ставропольский                           | 200            | 1,45             | 3,93  | 10,20 | 85,00                          |
|             |                                               | 150            | 1,09             | 2,95  | 7,65  | 61,50                          |
|             | Огурцы натуральные соленые                    | 50             | 0,40             | 0,05  | 0,85  | 6,50                           |
|             |                                               | 30             | 0,24             | 0,03  | 0,51  | 3,90                           |
|             | Пампушки с чесноком                           | 20             | 1,20             | 0,80  | 8,40  | 43,10                          |
|             |                                               | 20             | 1,20             | 0,80  | 8,40  | 43,10                          |
|             | Шницель рыбный натуральный                    | 80             | 12,50            | 15,70 | 6,40  | 216,00                         |
|             |                                               | 60             | 9,37             | 17,78 | 4,80  | 162,00                         |
|             | Каша рассыпчатая гречневая                    | 130            | 7,46             | 5,28  | 33,49 | 211,25                         |
|             |                                               | 110            | 6,31             | 4,47  | 28,34 | 178,75                         |
|             | Соус сметанный 15% жирности                   | 30             | 1,32             | 1,50  | 1,76  | 22,23                          |
|             |                                               | 30             | 1,32             | 1,50  | 1,76  | 22,23                          |
|             | Компот из свежих плодов (яблоки)              | 180            | 0,43             | 0,25  | 12,66 | 54,61                          |
|             |                                               | 150            | 0,36             | 0,21  | 10,55 | 45,51                          |
|             | Хлеб пшеничный                                | 39             | 3,04             | 0,32  | 19,68 | 94,00                          |
|             |                                               | 35             | 2,28             | 0,24  | 14,76 | 70,50                          |
|             | Хлеб ржано-пшеничный                          | 37             | 2,44             | 0,44  | 15,91 | 74,74                          |
|             |                                               | 30             | 1,98             | 0,36  | 12,90 | 60,60                          |
| Полдник     | Кефир 2,5% жирности или ряженка 2,5% жирности | 170            | 5,00             | 3,93  | 7,35  | 85,06                          |
|             |                                               | 150            | 4,20             | 3,28  | 6,13  | 70,89                          |
|             | Кондитерские изделия (пром.)                  | 30             | 2,25             | 2,94  | 22,32 | 125,10                         |
|             |                                               | 15             | 1,12             | 1,47  | 11,16 | 62,50                          |
|             | Итого: сад                                    | 345            | 7,25             | 6,87  | 29,67 | 210,16                         |
|             | Итого: ясли                                   | 270            | 5,32             | 4,75  | 17,29 | 133,39                         |