



МЕНЮ

На 06 Марта 2025 год

Прием пищи	Наименование блюда	Выход Сад/Ясли	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Завтрак	Суп молочный с макаронными	180	5,17	4,69	16,95	130,70
		150	4,31	3,91	14,13	108,90
	Сыр порциями 50% жирности	14	3,55	4,55	0,00	55,00
		10,6	2,40	3,03	0,00	36,60
	Хлеб пшеничный	35	1,52	0,16	9,84	47,00
		10	0,76	0,08	4,92	23,50
	Кофейный напиток с молоком 2,5%	200	3,12	2,66	14,17	93,30
180		2,81	2,39	12,75	83,90	
II Завтрак	Молоко кипяченое					
		150	0,40	0,40	9,80	44,00
	Суп из овощей	200	1,50	3,60	9,50	75,30
		150	1,10	2,70	7,10	56,00
	Сельдь с луком	70	10,11	7,99	129,31	229,44
		70	10,11	7,99	129,31	229,44
	Картофель отварной	130	2,48	3,75	19,95	123,37
		110	2,10	3,17	16,88	104,39
	Компот из лимонов	180	0,33	0,07	25,49	103,95
		150	0,41	0,09	30,59	124,74
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
		20	2,28	0,24	14,76	70,50
Хлеб ржано-пшеничный	37	2,44	0,12	45	0,59	
	30	1,98	0,36	12,90	60,60	
Полдник	Запеканка из творога 5% жирности	120	21,05	14,46	20,58	348,00
		100	17,54	12,05	17,15	247,00
	Соус молочный сладкий	30	0,58	1,36	3,98	30,45
		30	0,58	1,36	3,98	30,45
	Какао с молоком 2,5% жирности (1 вариант)	200	4,20	3,63	7,28	118,67
180		3,67	3,19	15,82	107,00	
	Итого за день	1434	46,88	37,85	178,60	1142,88
		1155	44,16	36,97	163,44	1159,08