



МЕНЮ

На 28 июля 2025 год

Прием пищи	Наименование блюд	Выход Сад/Ясли	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
ЗАВТРАК	Яйцо варёное (1шт)	1/40	5,10	4,60	0,30	63,00
		1/40	5,10	4,60	0,30	63,00
	Макаронные изделия отварные с овощами	130	4,79	5,78	23,34	171,90
		110	4,05	4,89	19,76	145,40
	Булочка «Ладушка» витаминно-йодированная	25	2,05	0,95	14,33	75,47
		25	2,05	0,95	14,33	75,47
	Масло сливочное «Крестьянское» (порциями)	7	0,06	5,08	0,10	46,2
		5	0,04	3,63	0,07	33,00
	Чай с сахаром	200/11	0,07	0,02	11,10	44,40
		180/10	0,06	0,02	9,99	40,00
II ЗАВТРАК						
ОБЕД	Овощ свежие (огурцы)					
		50	0,4	0,05	1,25	7,0
		30	0,24	0,03	0,75	4,2
		200	1,67	2,69	9,71	69,80
	Суп картофельный с клёцками	150	1,26	2,02	7,28	52,35
		150	7,13	4,62	13,74	125,80
	Жаркое из кур (вариант 2)	150	7,13	4,62	13,74	125,80
		180	0,43	0,25	12,66	54,61
	Кисель из повидла	150	0,36	0,21	10,55	45,51
		15	1,14	0,12	7,38	35,25
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5
		37	2,47	0,45	12,52	65,25
ПОЛДНИК	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
		150/3,75	3,46	4,57	19,76	134,00
	Каша жидкая молочная из пшённой крупы	130/3,25	3,00	3,96	17,13	116,13
	Кофейный напиток с молоком (1 вариант)	180	2,81	2,39	12,75	83,90
		150	2,34	2,00	10,63	70,00
	Итого за день	1384	33,01	28,26	156,77	1020,54
		1170	28,99	24,72	130,86	868,98

лсш 95-96

сад 103-14