



МЕНЮ

На 18 марта 2025 год

Прием пищи	Наименование блюд	Выход Сад/Ясли	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная манная	180/4	2,88	4,58	19,32	129,60
		150/3,5	2,40	3,82	16,10	108,00
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00
		15	1,14	0,12	7,38	35,25
	Сыр полутвёрдый (порциями)	15	3,55	4,55	0,00	0,00
		10	2,40	3,03	0,00	0,00
	Кофейный напиток с молоком(1 вариант)	200	3,58	2,68	28,34	152,0
180		3,22	2,41	25,51	136,8	
II ЗАВТРАК	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	44,00
		100	0,40	0,40	9,80	44,00
ОБЕД	Овощи отварные (свекла)	50	0,72	1,91	1,97	24,31
		30	0,43	1,14	1,18	14,58
	Борщ с фасолью и картофелем	200	2,88	4,08	16,26	113,2
		150	2,16	3,06	12,2	84,9
	Пампушки с чесноком	20	1,20	0,80	8,40	43,10
		20	1,20	0,80	8,40	43,10
	Голубцы ленивые с соусом сметанным с томатом	150	10,61	6,81	15,04	164,00
		130	8,84	5,68	12,53	136,67
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,50	0,00	24,66	100,66
		150	0,42	0,00	20,50	83,88
	Хлеб ржаной	37	2,47	0,32	12,52	65,25
		30	1,98	0,24	10,02	52,20
		20	1,52	0,16	10,0	47,0
Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5	
	120	21,21	16,93	21,08	324,70	
ПОЛДНИК	Вареники ленивые	100	16,88	13,48	16,92	258,82
		30	0,58	1,36	3,98	30,45
Соус молочный сладкий	30	0,58	1,36	3,98	30,45	
	180	5	3,93	7,35	85,06	
Кефир 2,5%	150	4,2	3,28	6,13	70,89	
	Итого за день		1402	51,58	42,88	149,97
		1155	41,53	34,66	120,06	959,64

дети 135-65
сад 149-25