



## МЕНЮ

На 14 марта 2025 год

Прием пищи	Наименование блюд	Выход Сад/ Ясли	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы	180/4,5	2,88	4,58	19,32	129,60
		150/3,75	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
	Повидло яблочное	15	0	0	2,1	2,4
		10	0	0	1,8	1,9
	Чай с молоком	150/50/11	2,97	2,60	15,92	98,80
		135/45/10	2,67	2,34	14,33	89,00
II ЗАВТРАК	Плоды свежие (Яблоки)	1/100	0,40	0,40	9,80	44,00
		1/100	0,40	0,40	9,80	44,00
ОБЕД	Икра свекольная	50	0,60	2,35	3,85	39,00
		30	0,70	1,38	3,70	30,03
	Борщ Ставропольский	200	1,45	3,93	10,20	85,00
		150	1,09	2,95	7,65	61,50
	Пампушки с чесноком	20	1,20	0,80	8,40	43,10
		20	1,20	0,80	8,40	43,10
	Рыба, тушеная в томате с овощами	70/70	13,35	7,19	6,01	142,15
		50/50	13,35	7,19	6,01	142,15
	Пюре картофельное	130/4,5	2,65	4,16	17,71	118,95
		110,4	2,25	3,52	14,98	101,53
	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	15	1,14	0,12	7,38	35,25
		10	0,76	0,08	4,92	23,5
	Хлеб ржано пшеничный -	37	2,47	0,45	12,52	65,25
30		1,98	0,36	10,02	52,2	
ПОЛДНИК	Рагу из овощей	130	1,97	9,19	12,08	139,2
		110	1,67	7,78	10,22	117,8
	Чай с лимоном	200/11/8	0,13	0,02	11,30	45,50
		150/7/4	0,07	0,01	7,10	29,00
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25
		10	0,76	0,08	4,92	23,5
Итого за день		1632	34,3	36,32	166,47	1125,06
		1325	30,8	27,523	137,88	950,97