



МЕНЮ

На 18 марта 2025 год

Прием пищи	Наименование блюд	Выход Сад/ Ясли	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная ячневая	180/4,5	4,15	5,48	23,71	160,80
		150/3,75	3,46	4,57	19,76	134,00
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	10,0	47,0
		15	1,14	0,12	7,38	35,25
	Сыр Российский мдж 50% порциями	15	3,48	4,43	0	54
		10	2,32	2,95	0	36
	Кофейный напиток с молоком (1 вариант)	200	4,2	3,63	17,28	118,67
		180	3,67	3,19	15,82	107
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	Овощи отварные с маслом (свекла)	50	0,72	1,91	1,97	24,31
		30	0,43	1,14	1,18	14,58
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,80
		150	1,61	1,70	10,28	62,85
	Голубцы ленивые	150	11,48	18,9	17,09	284,20
		150	8,2	13,5	12,2	203,0
	Соус сметанный с томатом	30	0,53	1,5	2,11	24,03
		30	0,53	1,5	2,11	24,03
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,50	0,00	24,66	100,66
		150	0,42	0,00	20,50	83,88
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,0
		30	2,28	0,24	14,76	71,0
	Хлеб ржано-пшеничный	37	2,44	0,44	15,91	74,74
		30	1,98	0,36	12,9	60,6
ПОЛДНИК	Вареники ленивые	120	21,21	16,93	21,08	324,70
		100	16,88	13,48	16,92	258,82
	Соус молочный сладкий	30	0,58	1,36	3,98	30,45
		30	0,58	1,36	3,98	30,45
	Кефир 2,5%	180	5,00	3,93	7,35	85,06
		150	4,20	3,28	6,13	70,89
Итого за день	1402	56,91	45,36	167,02	1317,13	
	1155	45,93	36,91	136,47	1065,58	