



## МЕНЮ

На 17 марта 2025 год

Прием пищи	Наименование блюд	Выход Сад/ Ясли	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
ЗАВТРАК	Яйцо отварное	40	5,57	5,45	27,3	182,8
		40	4,82	4,72	23,6	158,5
	Булочка «Витаминная» с маслом сливочным	32	1,52	0,16	9,84	47,00
		30	1,14	0,12	7,38	35,25
	Макаронные изделия с отварными овощами	130	0,06	5,08	0,10	46,2
		110	0,04	3,63	0,07	33,00
Чай с сахаром	200	4,2	3,63	7,28	118,67	
	180	3,67	3,19	15,82	107,00	
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	Рассольник Ленинградский	200	4,39	4,21	13,08	107,8
		150	3,29	3,16	9,79	80,85
	Запеканка картофельная с мясом	150	13,35	7,19	6,01	142,15
		130	13,35	7,19	6,01	142,15
	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 ржаной	37	2,47	0,45	12,52	65,25	
	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
ПОЛДНИК	Каша жидкая молочная пшеничная	180	1,97	9,19	12,08	139,2
		150	1,67	7,78	10,22	117,8
	Какао с молоком (1 вариант)	200	0,07	0,02	11,10	44,4
		150	0,06	0,02	9,99	40,0
	<b>Итого за день</b>	1382	42,89	36,28	175,35	1243,44
		1155	35,86	29,94	141,74	983,70