



## МЕНЮ 5

На 21 марта 2025 год

Прием пищи	Наименование блюд	Выход Сад/Ясли	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой рисовой	180/3,75	5,57	5,45	27,3	182,8
		150/3,25	4,82	4,72	23,6	158,5
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00
		15	1,14	0,12	7,38	35,25
	Масло сливочное «Крестьянское» (порциями)	7	0,06	5,08	0,10	46,2
		5	0,04	3,63	0,07	33,00
	Какао с молоком (1 вариант)	200	4,2	3,63	7,28	118,67
180		3,67	3,19	15,82	107,00	
II ЗАВТРАК	Фрукты свежие (Яблоки)	1/100	0,40	0,40	9,80	44,00
		1/100	0,40	0,40	9,80	44,00
ОБЕД	Икра овощная	50	0,65	2,07	3,58	35,5
		30	0,39	1,24	2,15	21,3
	Борщ с капустой и картофелем	200	4,39	4,21	13,08	107,8
		150	3,29	3,16	9,79	80,85
	Пампушка с чесноком	20	3,74	0,48	22,82	110,46
		20	2,49	0,32	15,21	73,64
	Рыба тушеная в томате с овощами	70	13,35	7,19	6,01	142,15
		50	13,35	7,19	6,01	142,15
	Пюре картофельное	130	7,46	5,28	33,49	211,25
		110	6,31	4,47	28,34	178,75
	Компот из смеси сухофруктов	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	Шанежка наливная	60	1,97	9,19	12,08	139,2
		60	1,67	7,78	10,22	117,8
	Молоко кипячёное	200	0,07	0,02	11,10	44,4
		150	0,06	0,02	9,99	40,0
	<b>Итого за день</b>	1444	42,89	36,28	175,35	1243,44
		1175	35,86	29,94	141,74	983,70