



МЕНЮ 7

На 25 марта 2025 год

Прием пищи	Наименование блюд	Выход Сад/ Ясли	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой гречневой	150/3,75	5,57	5,45	27,3	182,8
		130/3,25	4,82	4,72	23,6	158,5
	Бутерброд с сыром	35	1,52	0,16	9,84	47,00
		25	1,14	0,12	7,38	35,25
	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	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 овощная	50	0,65	2,07	3,58	35,5
		30	0,39	1,24	2,15	21,3
	Суп картофельный с крупой рисовой	200	4,39	4,21	13,08	107,8
		150	3,29	3,16	9,79	80,85
	Соус сметанный с томатом	30	3,74	0,48	22,82	110,46
		30	2,49	0,32	15,21	73,64
	Тефтели 2-ой вариант	70	13,35	7,19	6,01	142,15
		50	13,35	7,19	6,01	142,15
	Макаронные изделия отварное с маслом	130/4,5	7,46	5,28	33,49	211,25
		110,4	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	Запеканка из творога с молочным соусом	150	1,97	9,19	12,08	139,2
		130	1,67	7,78	10,22	117,8
	Чай с лимоном	200	0,07	0,02	11,10	44,4
		150	0,06	0,02	9,99	40,0
	Итого за день	1502	42,89	36,28	175,35	1243,44
		1215	35,86	29,94	141,74	983,70