

МЕНЮ

На 19 июня 2025 год

Прием пищи	Наименование блюд	Выход Сад/ Ясли	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой гречневой	180	5,17	4,69	16,95	130,70
		150	4,31	3,91	14,13	108,90
	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
	Кофейный напиток с молоком 2,5 % (1 вариант)	200	3,12	2,66	14,17	93,30
		180	2,81	2,39	12,75	83,90
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
	Свекольник	200	1,74	3,53	9,67	92,62
		150	1,31	2,65	7,25	69,46
	Котлеты рыбные	70	8,87	2,85	6,22	86,33
		50	6,34	2,04	4,44	61,66
	Соус сметанный	30	1,32	1,50	1,76	22,23
		30	1,32	1,50	1,76	22,23
	Каша рассыпчатая пшеничная	130	7,46	5,28	33,49	211,25
		110	6,31	4,47	28,34	178,75
	Кисель из повидла	180	0,08	0,00	20,03	80,46
		150	0,07	0,00	16,70	67,05
	Хлеб пшеничный	25	1,14	0,12	7,38	35,25
		20	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	4,50	7,92	35,54	235,20
		60	4,50	7,92	35,54	235,20
	Кефир 2,5 % жирности	180	5,00	3,93	7,35	85,06
		150	4,20	3,28	6,13	70,89
	Итого за день	1369	42,41	33,15	175,06	1181,90
		1130	35,29	28,78	151,32	1014,39