

МЕНЮ

На 21 июля 2025 год

Прием пищи	Наименование блюд	Выход Сад/ Ясли	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой рисовой	150	4,33	4,57	15,14	119,16
		130	3,61	3,81	12,62	99,30
	Булочка «Ладушка» йодированная	25	2,75	0,55	26,80	139,00
		25	2,75	0,55	26,80	139,00
	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)	180	3,67	3,19	15,82	107,00
		150	3,15	2,72	12,96	89,00
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	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 гречневой крупой	200	1,63	4,20	9,09	85,27
		150	1,26	3,07	9,95	72,45
	Голубцы ленивые	150	10,61	6,81	15,04	164,00
		130	8,84	5,65	12,53	136,67
	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	35	2,66	0,28	17,22	82,25
		20	1,52	0,16	9,84	47,00
	Хлеб ржаной	37	2,47	0,45	12,52	65,25
		30	1,98	0,36	10,02	52,2
ПОЛДНИК	Ватрушка с творогом 5 %	60	3,73	2,00	23,4	126,51
		60	3,73	2,00	23,4	126,51
	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	1254	38,00	28,14	157,05	1052,42
		1050	31,83	22,98	136,04	893,11