

МЕНЮ

На 22 июля 2025 год

Прием пищи	Наименование блюд	Выход Сад/ Ясли	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
ЗАВТРАК	Яйцо вареное	1\40	5,10	4,60	0,30	63,00
		1\40	5,10	4,60	0,30	63,00
	Капуста тушеная	130	2,68	4,21	12,26	97,63
		110	2,27	3,56	10,37	82,61
	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
	Чай с сахаром	200\11	0,07	0,02	11,10	44,40
		180\10	0,06	0,02	9,99	40,00
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	Помидоры свежие	50	0,70	2,35	3,85	39,00
		30	0,60	1,38	3,70	30,03
	Суп крестьянский с перловой крупой	200	1,68	4,09	13,27	96,60
		150	1,26	3,07	9,95	72,45
	Жаркое по -домашнему	150	18,35	4,70	16,32	180,88
		150	18,35	4,70	16,32	180,88
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,50	0,00	24,66	100,66
		150	0,42	0,00	20,50	83,88
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
		30	2,28	0,24	14,76	70,50
	Хлеб ржаной	37	2,47	0,45	12,52	65,25
		30	1,98	0,36	10,02	52,2
ПОЛДНИК	Суп молочный с крупой пшеничной	180	4,15	5,48	23,71	160,80
		150	3,46	4,57	19,76	134,00
	Кофейный напиток с молоком (1 вариант)	200	3,12	2,66	14,17	93,30
		180	2,81	2,39	12,75	83,90
	Итого за день	1434	43,37	34,09	157,53	1115,99
		1200	40,82	28,67	135,73	961,45