



МЕНЮ

на « 05 » марта 2025 год

| Прием пищи | Наименование блюд | Выход Сад/ Ясли | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал |
|-------------|---------------------------------------------------|-----------------|-------|-------|----------|---------|
| ЗАВТРАК | Суп молочный с овсяными хлопьями "Геркулес" | 180 | 4.33 | 4.57 | 15.14 | 119.16 |
| | | 150 | 3.61 | 3.81 | 12.62 | 99.30 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1.52 | 0.16 | 10.00 | 47.00 |
| | | 10 | 1.14 | 0.12 | 7.38 | 35.25 |
| | Сыр (порциями) полутвёрдый "Российский" 50% жирн. | 15 | 3.50 | 4.40 | 0.00 | 54.60 |
| | | 10 | 2.30 | 3.00 | 0.00 | 36.40 |
| | Чай с молоком 2,5% | 150/50/11 | 2.97 | 2.60 | 15.92 | 98.80 |
| | | 135/45/10 | 2.67 | 2.34 | 14.33 | 89.00 |
| II ЗАВТРАК | Молоко кипяченое 2,5% жирн. | 180 | 5.49 | 4.89 | 9.09 | 101.96 |
| | | 150 | 4.58 | 4.08 | 7.58 | 84.97 |
| ОБЕД | Икра морковная | 50 | 0.60 | 2.35 | 3.85 | 39.00 |
| | | 30 | 0.70 | 1.38 | 3.70 | 30.03 |
| | Свекольник | 200 | 1.74 | 3.53 | 9.67 | 92.62 |
| | | 150 | 1.31 | 2.65 | 7.25 | 69.46 |
| | Плов из птицы | 150 | 14.17 | 11.96 | 25.08 | 264.40 |
| | | 150 | 14.17 | 11.96 | 25.08 | 264.40 |
| | Кисель из повидла, джема, варенья | 180 | 0.08 | 0.00 | 20.03 | 80.46 |
| | | 150 | 0.066 | 0.00 | 16.70 | 67.05 |
| | 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 | 52.20 | |
| ПОЛДНИК | Пирожок печеный из дрожжевого теста с капустой | 60 | 4.26 | 6.94 | 25.56 | 187.29 |
| | | 70 | 4.02 | 5.98 | 22.90 | 161.46 |
| | Чай с сахаром | 200/11 | 0.07 | 0.02 | 11.10 | 44.40 |
| | | 180/10 | 0.06 | 0.02 | 9.99 | 40.00 |
| | Итого за день | 1332 | 35.25 | 32.90 | 168.55 | 1132.38 |
| | | 1105 | 32.01 | 28.86 | 144.73 | 978.65 |