

МЕНЮ

На 3 Марта 2026 год

Прием пищи	Наименование блюд	Выход Сад/Ясли	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой Ячневой	180/2	3,61	3,81	12,62	99,30
		150/1,5	3,12	3,30	10,93	86,06
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00
		15	1,14	0,12	7,38	35,25
	Сыр «Российский» 50%(порциями)	13,41	3,55	4,55	0	55,00
		10,5	2,40	3,03	0	36,60
	Кофейный напиток с молоком (1вариант)	180	3,12	2,66	14,17	93,30
		150	2,81	2,39	12,75	83,90
Обед	Икра овощная	50	0,65	2,07	3,58	35,50
		30	0,39	1,24	2,15	21,30
	Суп картофельный с крупой(гречневой)	200	1,58	2,18	11,66	72,6
		150	1,18	1,64	8,75	54,45
	Плов из птицы	145	23,36	27,04	38,24	489,60
		150	23,36	27,04	38,24	489,60
	Компот из лимонов	180	0,43	0,09	30,59	54,61
		150	0,33	0,07	25,49	124,74
	Хлеб пшеничный	36,22	2,66	0,28	17,22	103,95
		20	1,52	0,16	9,84	47,00
	Хлеб ржаной	31,18	1,98	0,36	10,02	52,2
		30	1,98	0,36	10,02	52,2
ПОЛДНИК	Запеканка из творога с соусом молочным	115/30	17,54	12,05	17,15	247
		100/30	17,54	12,05	17,15	247
	Чай с лимоном	200/9	0,20	0,78	16,00	65,00
		150/4	0,15	0,17	12,00	48,45
	Итого за день	1502	47,79	44,52	172,89	1342,10
		1215	42,75	40,59	135,09	1103,56