

Литвиненко Н.Г



MEHJO

На 3 Апреля 2026 год.

Прием пищи	Наименование блюд	Выход Сад/ Ясли	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная манная с маслом сливочным	180/4	4,50	2,25	32,55	168,75	
		150/3,5	3,0	1,50	21,70	112,50	
	Бутерброд с повидлом	20/7/12,975	2,62	3,42	29,53	159,27	
		15/5/10	1,96	2,56	22,14	119,45	
	Чай с молоком 2,5%	150	2,97	2,6	15,92	98,8	
		135	2,67	2,34	14,33	89	
П-ЗАВТРАК ОБЕД							
	Борщ с капустой и картофелем	200	2,25	6,12	15,00	124,12	
		150	1,40	3,70	9,00	75,50	
	Пампушки с чесноком	20	4,50	7,90	16,20	132,00	
		20	4,50	7,90	16,20	132,00	
	Рыба тушенная в томате с овощами	79/70	13,76	7,56	21,41	208,76	
		50/50	11,01	6,05	17,13	167,01	
	Каша рассыпчатая гречневая	130/4,5	6,31	4,47	28,34	178,75	
		110/4	6,31	4,47	28,34	178,75	
	Компот из свежих плодов	180	0,08	0,00	20,03	80,46	
		150	0,07	0,00	16,70	67,05	
	Хлеб пшеничный	34,752	1,14	0,12	7,38	35,25	
		10	0,76	0,08	4,92	23,50	
	Хлеб ржаной	33,97	1,98	0,36	10,02	52,2	
		30	1,98	0,36	10,02	52,2	
	ПОЛДНИК	Шанежка наливная	60	1,97	9,19	12,08	139,20
			60	1,97	9,19	12,08	139,20
	Молоко кипяченное	200	0,10	0	15,00	60,00	
		150	0,08	0	11,25	45,00	
	Итого за день	1362	34,95	48,93	186,02	1411,40	
		1135	28,07	39,19	122,33	1143,21	