



## МЕНЮ

На 3 Декабря 2025 год

| Прием пищи | Наименование блюд                               | Выход Сад/ Если | Белки | Жиры  | Углеводы | Ккал    |
|------------|-------------------------------------------------|-----------------|-------|-------|----------|---------|
| ЗАВТРАК    | Суп молочный с овсяными хлопьями                | 180/2           | 4,33  | 4,57  | 15,14    | 119,16  |
|            |                                                 | 150/1,5         | 3,61  | 3,81  | 12,62    | 99,30   |
|            | Хлеб пшеничный с маслом сливочным 72.5%         | 27              | 2,75  | 0,55  | 26,80    | 139,80  |
|            |                                                 | 20              | 2,75  | 0,55  | 26,80    | 139,80  |
|            | Чай с молоком                                   | 200             | 1,40  | 1,60  | 17,70    | 91,00   |
|            |                                                 | 180             | 1,26  | 1,44  | 15,90    | 81,90   |
|            |                                                 |                 | 0,40  | 0,40  | 9,80     | 44,00   |
| II ЗАВТРАК |                                                 |                 | 0,40  | 0,40  | 9,80     | 44,00   |
| ОБЕД       | Суп картофельный с крупой (гречневой)           | 200             | 2,55  | 3     | 12,42    | 85,65   |
|            |                                                 | 150             | 1,7   | 1,91  | 8,28     | 57,1    |
|            | Птица тушеная в соусе с овощами                 | 150             | 7,51  | 4,81  | 13,88    | 129,10  |
|            |                                                 | 150             | 7,51  | 4,81  | 13,88    | 129,10  |
|            | Компот из свежих плодов                         | 180             | 0,41  | 0,09  | 30,59    | 124,74  |
|            |                                                 | 150             | 0,33  | 0,07  | 25,49    | 103,95  |
|            | Хлеб пшеничный                                  | 37,71           | 3,04  | 0,32  | 19,68    | 94,00   |
|            |                                                 | 20              | 2,28  | 0,24  | 14,76    | 71,00   |
|            | Хлеб ржаной                                     | 30              | 1,98  | 0,36  | 10,02    | 52,2    |
|            |                                                 | 30              | 1,98  | 0,36  | 10,02    | 52,2    |
|            | Пирожок печенный из дрожжевого теста с капустой | 70              | 0,45  | 2,35  | 2,97     | 34,80   |
|            |                                                 | 60              | 0,70  | 1,38  | 3,70     | 39,60   |
|            | Чай с сахаром                                   | 200             | 0,07  | 0,02  | 11,10    | 44,40   |
|            |                                                 | 150             | 0,06  | 0,02  | 9,99     | 40,00   |
|            | Итого за день                                   | 1455,58         | 33,91 | 30,96 | 187,05   | 1165,37 |
|            |                                                 | 1105            | 28,94 | 25,41 | 137,77   | 1114,51 |