



МЕНЮ

На 5 ноября 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
II ЗАВТРАК	Плоды свежие (Яблоки)	125	0,40	0,40	9,80	44,00
		125	0,40	0,40	9,80	44,00
	Овощи натуральные соленые (огурцы)	50	0,40	0,05	1,25	7,00
		30	0,24	0,03	0,75	4,20
ОБЕД	Суп картофельный с крупой (Гречка)	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 лимонов	180	0,41	0,09	30,59	124,74
		150	0,33	0,07	25,49	103,95
	Хлеб пшеничный	39,51	3,04	0,32	19,68	94,00
		20	2,28	0,24	14,76	71,00
	Хлеб ржаной	38,05	1,98	0,36	10,02	52,2
		30	1,98	0,36	10,02	52,2
ПОЛДНИК	Пирожок печенный из дрожжевого теста с капустой	70	4,33	4,57	15,14	119,16
		60	3,61	3,81	12,62	99,30
	Чай с сахаром	200/4	3,12	2,66	14,17	93,30
		180/9	2,81	2,39	12,75	83,90
	Итого за день	1455,58	33,91	30,96	187,05	1165,37
		1105	28,94	25,41	137,77	1114,51