

МЕНЮ

На 7 Октября 2025 год



Прием пищи	Наименование блюд	Выход Сад/ Ясли	Белк и	Жиры	Углеводы	Ккал
ЗАВТРАК	Каша жидкая	150/3,75	5,57	5,45	27,3	134,00
	молочная ячневая	130/3,25	4,82	4,72	23,6	116,13
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
		15	1,14	0,12	7,38	35,25
	Сыр порциями	10,48	3,55	3,03	11,33	55
		10,5	2,40	3,03	8,09	36,6
	Кофейный напиток с молоком (1 вариант)	200	3,12	2,66	14,17	93,30
		150	2,81	2,39	12,75	83,90
II ЗАВТРАК						
	Суп картофельный с крупой (гречкой)	200	1,6	2,18	16,7	93,0
		150	1,2	1,64	13,0	69,75
	Макаронник с мясом	130/5	17,06	10,93	31,29	292,5
		130/5	14,78	9,47	27,12	253,5
	Компот из сухофруктов	180	0,50	0	24,66	100,66
		150	0,42	0	20,5	83,88
	Хлеб пшеничный	36,57	3,04	0,32	19,68	94,00
		20	2,28	0,24	14,76	70,50
	Хлеб ржаной	29,24	1,98	0,36	10,02	52,2
		30	1,98	0,36	10,02	52,2
ПОЛДНИК	Сырники из творога	100	25,56	18,96	40,08	420,96
		100	21,3	15,8	33,4	350,8
	Соус молочный (сладкий)	30	0,60	1,4	4,00	30,64
		30	0,60	1,4	4,00	30,64
	Кефир 2,5%	140	5	3,98	7,35	85,06
		150	4,2	3,28	6,13	70,89
	Итого за день	1422	63,15	46,74	190,39	1535,14
		1155	53,57	42,77	157,27	822,16