



г.Георгиевск»

Иванникова О.А

МЕНЮ

На 13 Ноября 2025 год

Прием пищи	Наименование блюд	Выход Сад/ Ясли	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная манная	180/4	3,60	4,00	119,12	99,30
		150/3,5	2,40	3,00	79,40	66,20
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00
		15	1,14	0,12	7,38	35,25
	Масло сливочное «Крестьянское» (порциями)	7	0,06	5,08	0,10	46,2
		5	0,04	3,63	0,07	33,00
	Кофейный напиток с молоком (вариант 1)	200	2,97	2,6	15,92	98,8
		180	2,67	2,34	14,33	89
	Свекольник	200	1,79	3,87	13,67	96,97
		150	1,34	2,9	10,25	72,73
ОБЕД	Котлеты или биточки рыбные	65	8,52	8,16	9,24	144,00
		50	6,09	5,83	6,60	102,80
	Соус сметанный	30	0,525	1,60	2,30	25,50
		30	0,525	1,60	2,30	25,50
	Каша рассыпчатая Пшеничная с маслом сливочным 72,5%	110/4	2,68	4,21	12,26	97,63
		130/4,5	2,27	3,56	10,37	82,61
	Компот из свежих плодов (яблоки)	180	0,08	0	20,03	80,46
		150	0,066	0	16,7	67,05
	Хлеб пшеничный	21,35	1,9	0,2	12,3	59,0
		20	1,52	0,16	10,0	47,0
	Хлеб ржаной	31,43	1,98	0,36	10,02	52,2
		30	1,98	0,36	10,02	52,2
ПОЛДНИК	Рагу из овощей	130	7,90	9,90	8,30	154,70
		110	5,90	7,40	6,20	116,00
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,10	44,40
		180	0,06	0,02	9,99	40,00
	Хлеб пшеничный	15	1,9	0,2	12,3	59,0
		10	1,52	0,16	10,0	47,0
	Кондитерское изделие(печенье)	30	2,25	2,94	22,32	125,10
		15	2,25	2,94	22,32	125,10
	Итого за день	1439	43,58	42,42	179,22	1385,22
		1165	35,36	37,93	147,74	1261,69