

МЕНЮ

На 23 Января 2026 год

Прием пищи	Наименование блюд	Выход Сад/Ясли	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная рисовая с маслом сливочным	180/4	4,50	2,25	32,55	168,75
		150/3,5	3,0	1,50	21,70	112,50
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным 72.5%	20/7	2,62	3,42	29,53	159,27
		15/5	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 тушеная в томате с овощами	65/70	13,76	7,56	21,41	208,76
		50/50	11,01	6,05	17,13	167,01
	Каша рассыпчатая Гречневая	130	6,31	4,47	28,34	178,75
		110	6,31	4,47	28,34	178,75
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,08	0,00	20,03	80,46
		150	0,07	0,00	16,70	67,05
	Хлеб пшеничный	20,91	1,14	0,12	7,38	35,25
		10	0,76	0,08	4,92	23,50
	Хлеб ржаной	30,91	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 кипяченое	153	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