

 Иванникова О.А

МЕНЮ

На 26 Декабря 2025 год

Прием пищи	Наименование блюд	Выход Сад/ Ясли	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная рисовая с маслом сливочным	180/2	4,50	2,25	32,55	168,75	
		150/1,5	3,0	1,50	21,70	112,50	
	Бутерброд с повидлом	28,45	2,62	3,42	29,53	159,27	
		25	1,96	2,56	22,14	119,45	
	Чай с молоком 2,5%	150	2,97	2,6	15,92	98,8	
		112	2,67	2,34	14,33	89	
II-ЗАВТРАК							
ОБЕД	Борщ Ставропольский	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, тушенная в томатном соусе с овощами	49/70	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 свежих плодов	180	0,08	0,00	20,03	80,46	
		150	0,07	0,00	16,70	67,05	
	Хлеб пшеничный	50,17	1,14	0,12	7,38	35,25	
		20	0,76	0,08	4,92	23,50	
			1,98	0,36	10,02	52,2	
			1,98	0,36	10,02	52,2	
	ПОЛДНИК	Крендель с сахаром	60	1,97	9,19	12,08	139,20
			60	1,97	9,19	12,08	139,20
	Чай с лимоном	200/11/8	0,10	0	15,00	60,00	
		150/7/4	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	