



**МЕНЮ**

На 14 марта 2025 год

| Прием<br>пищи | Наименование блюд                         | Выход<br>Сад/<br>Ясли | Белки | Жиры   | Углеводы | Ккал    |
|---------------|-------------------------------------------|-----------------------|-------|--------|----------|---------|
| ЗАВТРАК       | Каша молочная манная                      | 180/4                 | 4,50  | 2,25   | 32,55    | 168,75  |
|               |                                           | 150/3,5               | 3,0   | 1,50   | 21,70    | 112,50  |
|               | Бутерброд с повидлом                      | 40                    | 2,62  | 3,42   | 29,53    | 159,27  |
|               |                                           | 30                    | 1,96  | 2,56   | 22,14    | 119,45  |
|               | Чай с молоком 2,5%                        | 200                   | 2,97  | 2,6    | 15,92    | 98,8    |
|               |                                           | 180                   | 2,67  | 2,34   | 14,33    | 89      |
| II<br>ЗАВТРАК | Плоды свежие (Яблоки)                     | 1/79,365              | 0,4   | 0      | 19       | 78      |
|               |                                           | 1/79,365              | 0,4   | 0      | 19       | 78      |
| ОБЕД          | Икра свекольная                           | 50                    | 1,15  | 3,40   | 7,70     | 66,00   |
|               |                                           | 30                    | 0,69  | 2,04   | 4,62     | 39,60   |
|               | Борщ Ставропольский                       | 200                   | 2,25  | 6,12   | 15,00    | 124,12  |
|               |                                           | 150                   | 1,40  | 3,70   | 9,00     | 75,50   |
|               | Пампушка с чесноком                       | 20/6                  | 4,50  | 7,90   | 16,20    | 132,00  |
|               |                                           | 20/6                  | 4,50  | 7,90   | 16,20    | 132,00  |
|               | Сельдь с луком                            | 50,9                  | 5,10  | 6,60   | 2,30     | 89,00   |
|               |                                           | 50,9                  | 5,10  | 6,60   | 2,30     | 89,00   |
|               | Пюре картофельный( с<br>маслом сливочным) | 130                   | 2,65  | 4,16   | 17,71    | 118,95  |
|               |                                           | 110                   | 2,25  | 3,52   | 14,98    | 100,65  |
|               | Компот из свежих<br>плодов( яблоки)       | 180                   | 0,43  | 0,25   | 12,66    | 54,61   |
|               |                                           | 150                   | 0,36  | 0,21   | 10,55    | 45,51   |
|               | Хлеб пшеничный                            | 15                    | 1,14  | 0,12   | 7,38     | 35,25   |
|               |                                           | 10                    | 0,76  | 0,08   | 4,92     | 23,50   |
|               | Хлеб ржаной                               | 33,962                | 1,98  | 0,36   | 10,02    | 52,2    |
|               |                                           | 30                    | 1,98  | 0,36   | 10,02    | 52,2    |
| ПОЛДНИК       | Рагу из овощей                            | 130                   | 1,97  | 9,19   | 12,08    | 139,20  |
|               |                                           | 110                   | 1,67  | 7,78   | 10,22    | 117,80  |
|               | Чай с сахаром                             | 200/11                | 0,10  | 0      | 15,00    | 60,00   |
|               |                                           | 150/7                 | 0,08  | 0      | 11,25    | 45,00   |
|               | Хлеб пшеничный                            | 15                    | 1,14  | 0,12   | 7,38     | 35,25   |
| 10            |                                           | 0,76                  | 0,08  | 4,92   | 23,50    |         |
|               | Итого за день                             | 1402                  | 34,95 | 48,93  | 186,02   | 1411,40 |
| 1175          |                                           | 28,07                 | 39,19 | 122,33 | 1143,21  |         |