

МЕНЮ

На 19 марта 2025 год

Прием пищи	Наименование блюд	Выход Сад/ Если	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная рисовая	150/3,75	1,96	4,58	20,27	130,70
		180/4,5	1,64	3,82	16,90	109,00
	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
	Чай с молоком 2,5%	200	2,97	2,60	15,92	98,80
		180	2,67	2,34	14,33	89,00
II ЗАВТРАК	Плоды свежие (Яблоки)	1/100	0,40	0,40	9,80	44,00
		1/100	0,40	0,40	9,80	44,00
	Суп –лапша домашняя	200	1,77	4,05	9,54	81,80
		150	1,32	3,04	7,15	61,35
	Котлета рубленая из бройлер - цыплят	70/5	2,68	4,21	12,26	97,63
		50/5	2,27	3,56	10,37	82,61
	Капуста тушеная	180	0,5	0	24,66	100,66
		150	0,42	0	20,50	83,88
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0	24,66	100,66
		150	0,42	0	20,15	83,88
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25
		10	0,76	0,08	4,92	23,5
	Хлеб ржаной	37	2,47	0,45	12,52	65,25
		30	1,98	0,36	10,02	52,2
ПОЛДНИК	Крендель сахарный	60	4,31	7,94	36,76	235,74
		60	4,31	7,94	36,76	235,74
	Чай с сахаром	200/11	0,07	0,02	11,10	44,4
		150/7	0,06	0,02	9,99	40,0
	Итого за день	1324	32,16	38,94	183,46	1214,51
		1080	26,74	32,01	155,86	101634