

Панова О.Ю.



МЕНЮ

На 4 июня 2025 год

| Прием пищи | Наименование блюд | Выход Сад/ Ясли | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал |
|------------|--|-----------------|-------|-------|----------|--------|
| ЗАВТРАК | Суп молочный с овсяными хлопьями | 180 | 4,33 | 4,57 | 15,14 | 119,16 |
| | | 150 | 3,61 | 3,81 | 12,62 | 99,30 |
| | Бутерброд с повидлом | 20/15/5 | 1,58 | 2,51 | 17,54 | 99,27 |
| | | 10/15/5 | 1,13 | 1,79 | 12,53 | 70,91 |
| | 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 | Молоко кипяченое 2,5% | 200 | 6,11 | 5,44 | 10,11 | 113,30 |
| | | 150 | 4,58 | 4,08 | 7,58 | 85,00 |
| Обед | Суп картофельный с крупой (гречневой) | 200 | 1,63 | 4,20 | 9,09 | 85,27 |
| | | 150 | 1,22 | 3,15 | 6,82 | 63,95 |
| | Плов из птицы | 150 | 7,51 | 4,81 | 13,88 | 129,10 |
| | | 150 | 7,51 | 4,81 | 13,88 | 129,10 |
| | Кисель из повидла | 180 | 0,08 | 0,00 | 20,03 | 80,46 |
| | | 150 | 0,07 | 0,00 | 16,70 | 67,05 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,00 |
| | | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 |
| | Хлеб ржаной | 37 | 2,47 | 0,45 | 12,52 | 65,25 |
| | | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 |
| ПОЛДНИК | Рагу из овощей | 130 | 1,97 | 9,19 | 12,08 | 139,2 |
| | | 110 | 1,67 | 7,78 | 10,22 | 117,8 |
| | Пирожок печеный из дрожжевого теста с капустой | 60 | 3,63 | 4,24 | 21,90 | 140,12 |
| | | 60 | 3,63 | 4,24 | 21,90 | 140,12 |
| | Чай с лимоном | 200/11/9 | 0,13 | 0,02 | 11,30 | 45,50 |
| 150/7/4 | | 0,07 | 0,01 | 7,10 | 29,00 | |
| | Итого за день | 1332 | 27,77 | 23,77 | 157,85 | 963,43 |
| | | 1105 | 24,41 | 20,78 | 131,17 | 815,03 |