

### МЕНЮ (4 день) на 13 марта 2025 года

Прием пищи	Наименование блюд	Сад/ Ясли	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Завтрак	Суп молочный с крупой (гречневой)	С	180	4,33	4,57	15,14	119,16
		Я	150	3,61	3,81	12,62	99,30
	Хлеб пшеничный	С	20	1,52	0,16	9,84	47,00
		Я	15	1,14	0,12	7,38	35,25
	Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%	С	7	0,06	5,08	0,10	46,20
		Я	5	0,04	3,63	0,07	33,00
Какао с молоком (1 вариант) 2,5% жирн.	С	180	3,67	3,19	15,82	107,00	
	Я	180	3,67	3,19	15,82	107,00	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	С	200	4,39	4,21	13,08	107,80
		Я	150	3,29	3,16	9,79	80,85
	Рыба, тушенная в томате с овощами	С	99,4	9,53	5,13	4,29	101,53
		Я	99,4	9,53	5,13	4,29	101,53
	Каша вязкая ячневая	С	110	3,42	3,56	15,36	107,07
		Я	110	3,42	3,56	15,36	107,07
	Компот из свежих плодов (яблок)	С	150	0,36	0,21	10,55	45,51
		Я	150	0,36	0,21	10,55	45,51
	Хлеб пшеничный	С	30	2,28	0,24	14,76	70,50
		Я	25	0,76	0,08	4,92	23,50
	Хлеб ржано-пшеничный	С	37	2,44	0,44	15,91	74,74
		Я	30	1,98	0,36	12,90	60,60
Полдник	Омлет натуральный	С	60/3	5,73	11,04	1,10	127,00
		Я	60/3	5,73	11,04	1,10	127,00
	Икра овощная	С	50	0,65	2,07	3,58	35,50
		Я	30	0,39	1,24	2,15	21,30
	<i>Шанежка наливная</i>	С12	60	4,69	4,14	30,28	177,19
	Хлеб пшеничный	С	15	1,14	0,12	7,38	35,25
		Я	10	0,76	0,08	4,92	23,50
	Чай с молоком 2,5% жирн.	С	135/45/10	2,67	2,34	14,33	89,00
Я		135/45/10	2,67	2,34	14,33	89,00	
	<b>Всего за день: сад/сад12ч</b>	<b>С</b>	<b>1141,4/ 1201,4</b>	<b>46,26</b>	<b>47,08</b>	<b>156,84</b>	<b>1321,02</b>
	<b>Всего за день: ясли</b>	<b>Я</b>	<b>1017,4</b>	<b>40,90</b>	<b>41,97</b>	<b>139,10</b>	<b>1131,60</b>