**МЕНЮ**

**на 10 марта 2025 год**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием****пищи** | **Наименование блюд** | **Выход****Сад/ Ясли** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Ккал** |
| **Завтрак** | Каша жидкая молочная пшенная  | 150/3,75 | 3,46 | 4,57 | 19,76 | 134,00 |
| 130/3,25 | 3,00 | 3,96 | 17,13 | 116,13 |
| Булочка «Ладушка» витаминно-йодированная | 25 | 2,75 | 0,55 | 26,80 | 139,00 |
| 25 | 2,75 | 0,55 | 26,80 | 139,00 |
| Масло сладко-сливочное "Крестьянское" (порциями) 72,5% | 7 | 0,04 | 3,63 | 0,07 | 33,00 |
| 5 | 0,06 | 5,08 | 0,10 | 46,20 |
| Кофейный напиток с молоком (1вариант) | 180 | 2,81 | 2,39 | 12,75 | 83,90 |
| 150 | 2,34 | 2,00 | 10,63 | 70,00 |
| **2-завтрак** | Плоды свежие (яблоки) | 1/100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,00 |
| 1/100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,00 |
| Сок фруктовый (яблочный) | 200 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 85,30 |
| 1/200 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 85,30 |
| **Обед** | Овощи отварные с маслом (свекла) | 50 | 0,72 | 1,91 | 1,97 | 24,31 |
| 30 | 0,43 | 1,14 | 1,18 | 14,58 |
| Суп картофельный с клецками | 200 | 1,67 | 2,69 | 9,71 | 69,80 |
| 150 | 1,26 | 2,02 | 7,28 | 52,35 |
| Жаркое из кур (вариант 2) | 150 | 7,13 | 4,62 | 13,74 | 125,80 |
| 150 | 7,13 | 4,62 | 13,74 | 125,80 |
| Кисель из повидла, джема, варенья | 180 | 0,08 | 0,00 | 20,03 | 80,46 |
| 150 | 0,07 | 0,00 | 16,70 | 67,05 |
| Хлеб пшеничный  | 35 | 2,66 | 0,28 | 17,22 | 82,25 |
| 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47,00 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 37 | 2,44 | 0,44 | 15,91 | 74,74 |
| 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,20 |
| **Полдник** | Рагу из овощей | 130 | 1,97 | 9,19 | 12,08 | 139,20 |
| 110 | 1,67 | 7,78 | 10,22 | 117,80 |
| Яйцо вареное | 1/40 | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 63,00 |
| 1/40 | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 63,00 |
| Чай с сахаром | 200/11 | 0,07 | 0,02 | 11,10 | 44,40 |
| 180/10 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40,00 |