**МЕНЮ**

**на 11 марта 2025 год**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием****пищи** | **Наименование блюд** | **Выход****Сад/ Ясли** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Ккал** |
| **Завтрак** | Каша жидкая молочная из гречневой крупы | 180/9 | 7,10 | 15,90 | 47,70 | 362,00 |
| 150/7,5 | 5,33 | 11,93 | 35,76 | 271,50 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47,00 |
| 15 | 1,14 | 0,12 | 7,38 | 35,25 |
| Сыр полутвердый "Российский" (порциями) 50% | 15 | 3,48 | 4,43 | 0,00 | 54,00 |
| 10 | 2,32 | 2,95 | 0,00 | 36,00 |
| Какао с молоком 2,5% (1 вариант) | 200 | 4,20 | 3,63 | 17,28 | 118,67 |
| 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107,00 |
| **2- завтрак** | Молоко 2,5% кипяченое | 200 | 6,11 | 5,44 | 10,11 | 113,30 |
| 150 | 4,58 | 4,08 | 7,58 | 85,00 |
| **Обед** | Овощи отварные с маслом (морковь) | 50 | 0,72 | 1,91 | 1,97 | 14,58 |
| 30 | 0,43 | 1,14 | 1,18 | 24,31 |
| Суп картофельный с крупой (рисовой) | 200 | 1,58 | 2,18 | 11,66 | 72,60 |
| 150 | 1,22 | 3,15 | 6,82 | 63,95 |
| Биточки из говядины, масло сливочное 72,5% | 70/30 | 10,42 | 7,87 | 10,47 | 154,00 |
| 50/30 | 7,44 | 5,62 | 7,48 | 110,00 |
| Макаронные изделия отварные с овощами | 130 | 4,79 | 5,78 | 23,34 | 171,90 |
| 110 | 4,05 | 4,89 | 19,76 | 145,40 |
| Компот из лимонов | 180 | 0,41 | 0,09 | 30,59 | 124,74 |
| 150 | 0,33 | 0,07 | 25,49 | 103,95 |
| Хлеб пшеничный  | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,00 |
| 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 37 | 2,44 | 0,44 | 15,91 | 74,74 |
| 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,20 |
| **Полдник** | Запеканка из творога | 140/20 | 20,40 | 3,73 | 30,93 | 238,66 |
| 120/20 | 17,85 | 3,26 | 23,20 | 208,83 |
| Чай с лимоном | 200/11/8 | 0,13 | 0,02 | 11,30 | 45,50 |
| 150/7/4 | 0,07 | 0,01 | 7,10 | 29,00 |