**МЕНЮ**

**на 13 марта 2025 год**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием****пищи** | **Наименование блюд** | **Выход****Сад/ Ясли** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Ккал** |
| **Завтрак** | Суп молочный с макаронными изделиями | 180/2 | 5,17 | 4,69 | 16,95 | 130,70 |
| 150/1,5 | 4,31 | 3,91 | 14,13 | 108,90 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47,00 |
| 15 | 1,14 | 0,12 | 7,38 | 35,25 |
| Масло сладко-сливочное "Крестьянское" (порциями) 72,5% | 7 | 0,06 | 5,08 | 0,10 | 46,20 |
| 5 | 0,04 | 3,63 | 0,07 | 33,00 |
| Кофейный напиток с молоком 2,5% (1вариант) | 200 | 3,12 | 2,66 | 14,17 | 93,30 |
| 180 | 2,81 | 2,39 | 12,75 | 83,90 |
| **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 (морковь) | 50 | 0,72 | 1,91 | 1,97 | 24,31 |
| 30 | 0,43 | 1,14 | 1,18 | 14,58 |
| Свекольник | 200 | 1,74 | 3,53 | 9,67 | 92,62 |
| 150 | 1,31 | 2,65 | 7,25 | 69,46 |
| Сельдь с луком | 70 | 10,11 | 7,99 | 129,31 | 229,44 |
| 70 | 10,11 | 7,99 | 129,31 | 229,44 |
| Каша рассыпчатая с овощами | 130 | 3,03 | 3,24 | 30,06 | 161,20 |
| 110 | 2,57 | 2,74 | 25,44 | 136,40 |
| 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  | 25 | 0,76 | 0,08 | 4,92 | 23,50 |
| 20 | 0,76 | 0,08 | 4,92 | 23,50 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 37 | 2,44 | 0,44 | 15,91 | 74,74 |
| 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,20 |
| **Полдник** | Омлет натуральный, масло сливочное 72,5 | 80 | 7,52 | 13,46 | 1,51 | 157,00 |
| 60 | 5,73 | 11,04 | 1,10 | 127,00 |
| Кондитерские изделия :печенье, пряник, вафли | 30 | 2,25 | 2,94 | 22,32 | 125,10 |
| 15 | 1,12 | 1,47 | 11,16 | 62,50 |
| Кефир 2,5% или ряженка 2,5% | 180 | 5,00 | 3,93 | 7,35 | 85,06 |
| 150 | 4,20 | 3,28 | 6,13 | 70,89 |
| Хлеб пшеничный  | 15 | 1,14 | 0,12 | 7,38 | 35,25 |
| 10 | 0,76 | 0,08 | 4,92 | 23,50 |