

Меню 1-3 г. на 08.04.2025 г.	Выход готовых блюد	Б	Ж	У	Ккалл	Меню 3-7 г. на 08.04.2025 г.	Выход готовых блюд	Б	Ж	У	Ккалл
Завтрак						Завтрак					
Каша пшеничная жидкая молочная	150	6,12	5,58	7,75	165,6	Каша пшеничная жидкая молочная	200	7,72	7,32	10,47	210,8
Чай с сахаром	150	0,01	0,02	10,01	38,6	Чай с сахаром	200	0,01	0,03	12,02	46,3
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,2	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8
Второй завтрак						Второй завтрак					
Фрукт - Банан	100	1,43	0,10	18,24	89	Фрукт - Банан	130	1,50	0,10	19,20	115,7
Обед						Обед					
Щи на к/м.б. из св. капусты со сметаной	150	4,02	4,66	5,89	80,5	Щи на к/м.б. из св. капусты со сметаной	180	5,24	6,35	7,01	105,4
Тефтели из говядины	60	8,32	11,83	6,36	164	Тефтели из говядины	70	9,72	13,82	7,55	192
Соус красный основной	30	0,26	0,52	2,02	13,6	Соус красный основной	50	0,43	0,87	3,33	22,6
Каша гречневая рассыпчатая	110	5,63	4,80	27,63	179	Каша гречневая рассыпчатая	130	6,65	5,32	32,66	208,4
Компот из изюма	150	0,63	0,13	27,71	103,9	Компот из изюма	200	0,75	0,15	33,25	124,7
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,3	Хлеб ржаной	43	2,84	0,52	14,71	77,8
Полдник						Полдник					
Сырники из творога	80	15,21	6,74	20,34	202,9	Сырники из творога	120	20,55	10,37	31,69	301,5
Сгущенное молоко	20	1,40	1,70	11,66	66	Сгущенное молоко	30	2,10	2,55	16,80	99
Молоко кипячёное	150	4,50	4,80	7,05	90	Молоко кипячёное	180	5,40	5,76	8,46	108
Всего за день калорий:		51	42	164	1293	Всего за день калорий:		65	54	212	1680