

Меню 1-3 г. на 16.04.2025 г.	Выход готовых блюдов	Б	Ж	У	Ккалл	Меню 3-7 г. на 16.04.2025 г.	Выход готовых блюдов	Б	Ж	У	Ккалл
Завтрак						Завтрак					
Каша манная жидкая молочная	150	5,43	5,70	19,84	153,8	Каша манная жидкая молочная	200	6,74	7,37	24,43	192,5
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
Сыр	15	3,99	4,07	0,0	50,6	Сыр	20	5,32	5,43	0,0	67,4
Второй завтрак						Второй завтрак					
Сок фруктовый	150	0,06	0,03	10,19	70,5	Сок фруктовый	185	0,72	0,0	20,7	87
Обед						Обед					
Суп картофельный с крупой на м/к б. со сметаной	150	4,59	4,98	13,44	115,1	Суп картофельный с крупой на м/к б. со сметаной	180	5,91	6,79	16,04	146,7
Голубцы ленивые	60	5,97	6,31	4,05	96,9	Голубцы ленивые	70	6,86	7,38	4,73	112,8
Макаронные изделия отварные	110	4,03	3,43	26,83	156,7	Макаронные изделия отварные	130	4,76	4,09	31,71	185,5
Компот из свежих яблок	150	0,09	0,09	17,13	67,2	Компот из свежих яблок	200	0,10	0,10	22,51	88
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,3	Хлеб ржаной	43	2,84	0,52	14,71	77,8
Полдник						Полдник					
Пирожок с изюмом	60	5,25	5,72	38,85	222,9	Пирожок с изюмом	75	6,34	7,19	48,51	277,9
Йогурт	150	7,50	12,75	7,50	105	Йогурт	180	9,0	15,30	9,0	126
Всего за день калорий:		41	44	177	1190	Всего за день калорий:		40	55	223	1498