

Меню 1-3 г. на 21.05.2025 г.	Выход готовых блюد	Б	Ж	У	Ккалл	Меню 3-7 г. на 21.05.2025 г.	Выход готовых блюд	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 лимоном	150	0,06	0,03	10,19	40,6	Чай с лимоном	200	0,08	0,04	12,26	49
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	165	0,72	0,0	20,70	77,6
Обед						Обед					
Уха с крупой	150	3,29	5,56	8,45	95,8	Уха с крупой	180	4,38	7,41	11,20	127,5
Зразы ленивые	60	8,64	11,61	10,89	181,8	Зразы ленивые	80	11,87	16,04	15,52	252,8
Соус красный основной	30	0,26	0,52	2,02	13,6	Соус красный основной	50	0,43	0,87	3,33	22,6
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					
Ватрушка с повидлом	60	4,82	5,62	39,72	232,1	Ватрушка с повидлом	75	5,80	7,07	48,85	286,3
Йогурт	150	7,50	12,75	7,50	105	Йогурт	190	9,0	15,30	9,0	133
Всего за день калорий:		42	50	180	1267	Всего за день калорий:		54	65	229	1628