

_____ М.А. Васильева
11/7/2025

Меню на 10.11.2025

(Сад)

№	Наименование блюда	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак						
1	Каша гречневая молочная	200	8,73	9,48	30,86	201,20
2	Кофейный напиток на молоке	180	4,64	5,26	14,70	101,76
3	Печенье	35	2,63	4,13	26,04	127,17
4	Масло сливочное порционное	10	0,05	8,25	0,08	62,33
Итого за Завтрак :			16,04	27,11	71,69	492,46
Второй завтрак						
5	Сок мультифрукт	80	0,32	0,08	12,56	45,33
Итого за Второй завтрак :			,32	,08	12,56	45,33
Обед						
6	Икра кабачковая	60	1,20	5,64	5,40	61,00
7	Бульон куриный с гречками	200	9,74	3,53	11,43	97,90
8	Котлета куриная	70	17,60	9,52	6,69	152,87
9	Рагу овощное	160	3,60	4,42	21,28	118,51
10	Компот из чернослива	180	0,41	0,13	25,32	85,77
11	Хлеб ржаной	40	2,64	1,28	17,00	60,33
12	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	21,87	89,25
Итого за обед :			38,62	24,87	109	665,64
Уплотненный полдник						
13	Сок мультифрукт	80	0,32	0,08	12,56	45,33
Итого за Уплотненный полдник :			,32	,08	12,56	45,33
Ужин						
14	Зеленый горошек	40	1,90	0,08	4,86	23,12
15	Омлет натуральный	95	12,62	14,17	2,63	156,75
16	Чай с молоком сладкий	200	2,69	3,07	12,50	71,67
17	Хлеб ржаной	35	2,31	1,12	14,88	52,79
18	Соль на весь день	5	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за Ужин :			19,52	18,44	34,86	304,33
Итого за день			74,82	70,58	240,67	1553,09