

МЕНЮ
На 26 апреля 2025 год

4 день	Наименование блюда	сад/ если	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	(ккал)
Завтрак	Каша жидкая молочная пшеничная	С	180	6,68	6,53	32,75	219,36
		Я	150	5,57	5,44	27,29	182,80
	Хлеб пшеничный	С	20	1,52	0,16	9,84	47,00
		Я	15	1,14	0,12	7,38	35,25
	Масло сладко-сливочное "Крестьянское"	С	7	0,06	5,08	0,10	46,20
		Я	5	0,04	3,63	0,07	33,00
	Какао с молоком 2,5% (1 вариант)	С	200	4,20	3,63	17,28	118,67
		Я	180	3,67	3,19	15,82	107,00
	Итого: сад	С	407	12,46	15,4	59,97	431,23
	Итого: если	Я	350	10,42	12,38	50,56	358,05
Обед	Бублики из пшеничного хлеба	С	30	3,74	0,48	22,82	110,46
		Я	20	2,49	0,32	15,21	73,64
	Суп картофельный с горохом	С	200	4,39	4,21	13,08	107,80
		Я	150	3,29	3,16	9,79	80,85
	Каша рассычатая гречневая	С	130	7,46	5,28	33,49	211,25
		Я	110	6,31	4,47	28,34	178,75
	Зразы рыбные рубленые	С	70	9,41	4,66	10,54	121,34
		Я	50	6,72	3,33	7,53	86,67
	Овощи натуральные соленные (огурцы или помидоры)	С	50	0,40	0,05	0,85	6,50
		Я	30	0,24	0,03	0,51	3,90
	Компот из свежих яблок	С	180	0,43	0,25	12,66	54,61
		Я	150	0,36	0,21	10,55	45,51
	Хлеб ржано-пшеничный	С	37	2,44	0,44	15,91	74,74
		Я	30	1,98	0,36	12,90	60,60
	Итого: сад	С	567	20,81	10,09	75,86	475,451
	Итого: если	Я	430	15,08	7,41	56,49	351,17
Полдник	Омлет натуральный	С	60	5,73	11,04	1,10	127,00
		Я	60	5,73	11,04	1,10	127,00
	Кондитерские изделия (печенье или пряники)	С	30	2,25	2,94	22,32	125,10
		Я	15	1,12	1,47	11,16	62,50
	Хлеб пшеничный	С	10	0,76	0,08	4,92	23,50
		Я	10	0,76	0,08	4,92	23,50
	Чай с сахаром	С	180/10	0,06	0,02	9,99	40,00
		Я	150/7	0,04	0,01	6,99	28,00
	Итого: сад	С	280	8,80	14,08	38,33	315,60
	Итого: если	Я	235	7,65	12,60	24,17	241,00
Прием пищи	Всего за день: сад	С	1354	42,47	39,97	183,96	1266,28
	Всего за день: если	Я	1115	33,55	32,79	141,02	994,22