

**Меню**

сад

на 14 марта 2025

**Завтрак**

| № | Наименование блюда, № рецептуры  | Выход<br>в гр. | ккал |
|---|----------------------------------|----------------|------|
| 1 | Сырники из творога №245          | 150            | 377  |
| 2 | Сметана                          | 14,25          | 160  |
| 3 | Кофейный напиток с молоком № 414 | 200            | 106  |
| 4 | Бутерброд с маслом № 1           | 33             | 123  |
| 5 | 0                                | 0              |      |

**Второй завтрак**

|  |               |     |    |
|--|---------------|-----|----|
|  | Сок фруктовый | 100 | 38 |
|--|---------------|-----|----|

**Обед**

|   |                                   |     |     |
|---|-----------------------------------|-----|-----|
| 1 | Салат из свеклы №34               | 50  | 27  |
| 2 | Рассольник на мясном бульоне № 80 | 200 | 160 |
| 3 | Гуляш из отварного сердца № 293-1 | 80  | 299 |
| 4 | Пюре картофельное №339            | 150 | 50  |
| 5 | Компот из сушеных фруктов № 394   | 200 | 43  |
| 6 | Хлеб ржаной                       | 36  | 160 |
| 7 | Хлеб пшеничный                    | 44  | 100 |

**Полдник**

|   |             |     |    |
|---|-------------|-----|----|
| 1 | Кефир № 420 | 171 | 41 |
| 2 | Печенье     | 21  | 28 |
| 3 | яблоко      | 88  | 42 |
| 4 | 0           | 0   |    |

**Ужин**

|              |                              |     |      |
|--------------|------------------------------|-----|------|
| 1            | Котлета капустная № 155      | 200 | 365  |
| 2            | Соус томатный с овощами №349 | 20  | 24   |
| 3            | Какао с молоком № 416        | 200 | 115  |
| 4            | Хлеб ржаной                  | 10  | 38   |
| 5            | 0                            | 0   |      |
| ВСЕГО В ДЕНЬ |                              |     | 2295 |

**Меню**

ранний возраст

на 14 марта 2025 г.

**Завтрак**

| № | Наименование блюда, № рецептуры  | Выход<br>в гр. | ккал |
|---|----------------------------------|----------------|------|
| 1 | Сырники из творога №245          | 110            | 284  |
| 2 | Сметана                          | 25             | 150  |
| 3 | Бутерброд с маслом № 1           | 30             | 123  |
| 4 | 0                                | 0              |      |
| 5 | Кофейный напиток с молоком № 414 | 200            | 87   |
| 6 | 0                                | 0              |      |

**Второй завтрак**

|  |               |     |    |
|--|---------------|-----|----|
|  | Сок фруктовый | 200 | 44 |
|--|---------------|-----|----|

**Обед**

|   |                                   |     |     |
|---|-----------------------------------|-----|-----|
| 1 | Салат из свеклы №34               | 50  | 27  |
| 2 | Рассольник на мясном бульоне № 80 | 150 | 143 |
| 3 | Гуляш из отварного сердца № 293-1 | 100 | 253 |
| 4 | Пюре картофельное №339            | 130 | 50  |
| 5 | Компот из сушеных фруктов № 394   | 150 | 38  |
| 6 | Хлеб ржаной                       | 30  | 75  |
| 7 | Хлеб пшеничный                    | 35  | 80  |

**Полдник**

|   |             |     |    |
|---|-------------|-----|----|
| 1 | Кефир № 420 | 150 | 35 |
| 2 | Печенье     | 12  | 28 |
| 3 | Яблоко      | 88  | 42 |

**Ужин**

|              |                              |     |      |
|--------------|------------------------------|-----|------|
| 1            | Котлета капустная № 155      | 170 | 307  |
| 2            | Какао с молоком № 416        | 200 | 105  |
| 3            | Хлеб ржаной                  | 10  | 20   |
| 5            | Соус томатный с овощами №349 | 20  | 24   |
| ВСЕГО В ДЕНЬ |                              |     | 1915 |