

Наименование блюд	№ рецепту ры	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин С
* для детей с пищевой аллергией						
САД МЕНЮ на 12 января 2026 года						
завтрак						
Каша молочная манная с маслом и сгущённым молоком 1/180	204	180	6.90	7.10	35.80	0.93
Каша пшеничная безмолочная 1/180*	182	180	4.10	1.80	25.60	0.50
Сыр порционно 1/10	7	10	2.56	2.27	0.37	0.007
Бутерброд с маслом 1/20/10	1	30	1.07	7.70	9.80	0.00
Чай с сахаром 1/180	410	180	0.11	0.10	8.81	0.01
Итого		400	11	17	55	1
2-ой завтрак						
Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/100	418	100	0.27	0.00	22.8	2.00
обед						
Щи зеленые со сметаной на бульоне 1/180	85	180	6.30	4.28	10.00	12.00
Щи зеленые на бульоне 1/180 *	85	180	5.05	3.90	9.80	11.00
Плов из отварной птицы 1/180	321	180	15.40	18.22	31.41	0.46
Огурец свежий порционно 1/50	71	50	0.52	0.20	1.36	5.00
Компот из изюма 1/180	348	180	0.65	0.30	27.45	0.00
Хлеб ржано-пшеничный 1/40	ПР	40	2.08	0.48	17.72	0.00
Итого		630	25	23	88	17
Полдник						
Кефир 1/180	420	180	5.74	4.95	7.92	1.26
Компот из яблок 1/180*	394	180	1.86	2.36	22.74	34.75
Фрукт (яблоко) 1/100	386	100	0.90	0.20	8.10	8.00
Печенье в ассортименте 1/40	ПР /338	40	3.00	6.00	27.20	0.02
Итого		220	9	11	35	1
Ужин						
Запеканка из творога с повидлом 1/150	251	150	17.2	12.7	28.14	0.31
Макаронник с мясом 1/150*	309	150	15.82	12.04	28.04	0.39
Чай с сахаром 1/200	410	200	0.11	0.10	8.81	0.01
Салат из моркови и яблок 1/50	41	50	0.42	3.00	4.45	3.50
Хлеб пшеничный (батон) 1/50	ПР	50	2.70	0.50	12.00	0.00
Итого		450	20	16	53	4

<i>Ккал</i>
235.75
146.80
32.15
116.25
36.58
421
92.27
104.30
91.16
351.30
9.32
115.15
85.60
666
99.00
119.63
43.00
176.00
275
296.17
283.85
36.58
46.50
65.00
444