

Наименование блюда	№ по сборнику	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ингредиенты	Ккал	
САД МЕНЮ на 03 февраля 2026								
завтрак								
Каша молочная рисовая с маслом 1/180	199	180	5.46	8.21	38.26	0.93	248.71	
Каша безмолочная рисовая 1/180 *	199	180	2.07	1.76	26.08	0.01	128.50	
Кофеинный напиток на молоке 1/180	395	180	3.49	2.88	13.15	1.17	92.46	
Чай с сахаром 1/180*	410	180	0.11	0.10	8.81	0.01	36.58	
Бутерброд с маслом 1/20/10	1	30	10.70	7.70	9.80	0.00	116.25	
Хлеб пшеничный (батон) 1/20	ПР	20	1.08	0.20	4.80	0.00	26.00	
Итого		410	0	21	19	66	2	483
2-ой завтрак								
Фрукт (яблоко) 1/100	386	100	0.90	0.20	8.10	8.00	43.00	
обед								
Борщ с капустой и картофелем и сметаной на бульоне 1/180	63	180	5.14	7.44	10.76	7.40	130.57	
Борщ с капустой и картофелем без сметаны на бульоне 1/180 *	63	180	4.85	6.20	10.50	7.00	117.44	
Жаркое по-домашнему с курицей 1/180	292	180	15.22	16.30	30.60	8.97	330.75	
Салат из соленых огурцов1/50	21	50	0.50	3.01	1.90	5.00	37.30	
Компот из изюма 1/180	348	180	0.65	0.30	27.45	0.00	115.15	
Хлеб ржано-пшеничный 1/40	ПР	40	2.08	0.48	17.72	0.00	85.60	
Итого		630.00	0.00	23.59	27.53	88.43	21.37	699.37
Полдник								
Молоко кипяченое 1/180	401	180	6.24	5.18	11.28	2.46	116.50	
Чай с сахаром 1/180*	410	180	0.11	0.10	8.81	0.01	36.58	
Фрукт (яблоко) 1/100*	338М	100	0.90	0.20	8.10	8.00	43.00	
Пряник 1/40	ПР	40	2.48	9.92	24.56	0.016	197.12	
Итого		220.00	0.00	8.72	15.10	35.84	2.48	313.62
Ужин								
Омлет натуральный 1/150	229	150	16	22.3	6	0.15	289	
Каша пшеничная с мясом 1/180*	217	180	19.52	13.6	23	0.5	293.00	
Чай с сахаром 1/200	410	200	0.70	0.07	6.16	0.03	30	
Салат из моркови и яблок	41	50	0.42	3.00	4.45	3.50	46.50	
Хлеб пшеничный (батон) 1/50	ПР	50	2.70	0.50	12.00	0.00	65.00	
Итого		450	0	20	26	29	4	431