

Наименование блюда	№ по сборник у	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины	С
САД МЕНЮ на 27 февраля 2026							
завтрак							
Каша ячневая молочная с маслом 1/180	199	180	7.30	7.90	32.46	1.01	
Каша ячневая безмолочная 1/180*	199	180	4.42	0.63	29.00	0.10	
Чай с сахаром 1/180*	410	180	0.11	0.10	8.81	0.01	
Какао с молоком 1/180	416	180	3.96	3.14	13.70	1.43	
Хлеб пшеничный (батон) 1/20	ПР	20	1.08	0.20	4.80	0.00	
Сыр порционно 1/10	7	10	2.56	2.27	0.37	0.007	
Бутерброд с маслом 1/20/10	1	30	10.70	7.70	9.80	0.00	
Итого		420.00	0.00	25.60	21.21	61.13	2.45
2-ой завтрак							
Фрукт (яблоко) 1/100	338M	100	0.90	0.20	8.10	8.00	
обед							
Суп гороховый на бульоне 1/180	87	180	9.95	8.86	27.00	4.20	
Винегрет овощной 1/50	46	50	0.80	3.20	4.53	3.00	
Рис отварной с маслом 1/130	332	130	3.85	3.98	36.74	0.00	
Рис отварной без масла 1/130 *	332	130	3.00	31.50	3.10	0.00	
Мясо тушеное (свинина) 1/70	256	70	10.50	9.71	2.53	0.32	
Мясо отварное 1/70 *	289	70	19.45	11.00	0.62	0.30	
Компот из сухофруктов 1/180	394	180	1.86	2.36	22.74	34.75	
Хлеб ржано-пшеничный 1/40	ПР	40	2.08	0.48	17.72	0.00	
Итого		650.00	0.00	37.99	29.88	109.35	42.25
Полдник							
Чай с лимоном 1/180	412	180	0.20	0.15	11.7	0.03	
Чай с сахаром 1/180*	410	180	0.11	0.10	8.81	0.01	
Бутерброд с повидлом 25/25	2	50	2.10	0.50	26.55	0.01	
Фрукт (банан) 1/100*	338M	100	2.00	1.00	21.00	8.00	
Итого		230.00	0.00	2.30	0.65	38.25	0.04
Ужин							
Суп молочный с гречкой 1/200	101	200	6.68	5.14	24.6	0.83	
Гречка рассыпчатая с овощами 1/200*	180	200	8.83	9	45.73	0.9	
Чай с сахаром 1/200	410	200	0.11	0.10	8.81	0.01	
Хлеб пшеничный (батон) 1/50	ПР	50	2.70	0.50	12.00	0.00	
Итого		450.00	11.64	9.60	66.54	0.91	

<i>Ккал</i>
230.67
139.20
36.58
98.89
26.00
32.15
116.25
503.96
43.00
227.84
50.13
198.17
165.00
139.64
179.54
119.63
85.60
860.91
49
36.58
119.1
98.00
168.10
171.39
299.75
36.58
65.00
401.33