

Наименование блюд	№ рецептуры	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин С	Ккал
<i>* для детей с пищевой аллергией</i>							
<b>САД МЕНЮ на 25 марта 2026</b>							
<b>завтрак</b>							
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
Какао с молоком 1/180	416	180	3.70	2.89	16.60	1.43	107.25
Чай с сахаром 1/180*	410	180	0.11	0.10	8.81	0.01	36.58
Хлеб пшеничный (батон) 1/20	ПР	20	1.08	0.20	4.80	0.00	26.00
Бутерброд с маслом 1/20/10	1	30	10.70	7.70	9.80	0.00	116.25
<b>Итого</b>		<b>410.00</b>	<b>20.94</b>	<b>19.00</b>	<b>69.46</b>	<b>2.36</b>	<b>498.21</b>
<b>2-ой завтрак</b>							
Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/100	389М	<b>100</b>	<b>0.27</b>	<b>0.20</b>	<b>22.8</b>	<b>2.00</b>	<b>92.27</b>
<b>обед</b>							
Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/180	74	180	5.98	8.87	15.10	2.07	164.26
Рассольник Ленинградский без сметаны на бульоне 1/180*	74	180	5.75	7.60	14.90	2.00	151.01
Каша гречневая с маслом 1/130	179	130	7.70	6.40	38.61	0.00	242.70
Каша гречневая без масла 1/130 *	179	130	7.40	3.00	38.40	0.00	208.00
Котлета из птицы с маслом 1/70	322	70	9.53	9.20	12.02	0.30	169.12
Мясо отварное 1/70 *	289	70	19.45	11.00	0.62	0.30	179.54
Салат из свеклы с горошком 1/50	35	50	1.40	3.39	6.24	3.00	61.15
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
<b>Итого</b>		<b>650.00</b>	<b>27.34</b>	<b>28.64</b>	<b>117.14</b>	<b>5.37</b>	<b>837.98</b>
<b>Полдник</b>							
Кисель фруктовый 1/180	401	180	0.19	0.19	26.56	21.96	108.64
Фрукт (яблоко ) 1/100*	386	100	0.90	0.20	8.10	8.00	43.00
Булочка сахарная 1/70	452	70	3.20	6.30	20.50	0.00	129.00
<b>Итого</b>		<b>250.00</b>	<b>3.39</b>	<b>6.49</b>	<b>47.06</b>	<b>21.96</b>	<b>237.64</b>
<b>Ужин</b>							
Рагу из овощей 1/180	148	180	3.00	9.20	19.30	18.85	172.40
Яйцо отварное 1/20	227	20	2.90	2.30	0.14	0.00	32.90
Чай с сахаром 1/200	410	200	0.12	0.11	9.69	0.01	40.24
Хлеб пшеничный (батон) 1/50	ПР	50	2.70	0.50	12.00	0.00	65.00
<b>Итого</b>		<b>450.00</b>	<b>9</b>	<b>12</b>	<b>41</b>	<b>19</b>	<b>311</b>