

Наименование блюд	№ рецептуры	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин С	Ккал
<i>* для детей с пищевой аллергией</i>							
<b>САД МЕНЮ на 05 июня 2026</b>							
<b>завтрак</b>							
Каша ячневая молочная с маслом 1/180	199	180	7.30	7.90	32.46	1.01	230.67
Каша ячневая безмолочная 1/180*	199	180	4.42	0.63	29.00	0.10	139.20
Чай с сахаром 1/180*	410	180	0.11	0.10	8.81	0.01	36.58
Какао с молоком 1/180	416	180	3.96	3.14	13.70	1.43	98.89
Хлеб пшеничный (батон) 1/20	ПР	20	1.08	0.20	4.80	0.00	26.00
Сыр порционно 1/10	7	10	2.56	2.27	0.37	0.007	32.15
Бургерброд с маслом 1/20/10	1	30	10.70	7.70	9.80	0.00	116.25
<b>Итого</b>		<b>420.00</b>	<b>25.60</b>	<b>21.21</b>	<b>61.13</b>	<b>2.45</b>	<b>503.96</b>
<b>2-ой завтрак</b>							
Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/100	389М	100	0.27	0.00	22.8	2	92.27
<b>обед</b>							
Суп гороховый на бульоне 1/180	87	180	9.95	8.86	27.00	4.20	227.84
Винегрет овощной 1/50	46	50	0.80	3.20	4.53	3.00	50.13
Рис отварной с маслом 1/130	332	130	3.85	3.98	36.74	0.00	198.17
Рис отварной без масла 1/130 *	332	130	3.00	31.50	3.10	0.00	165.00
Мясо тушеное ( свинина) 1/70	256	70	10.50	9.71	2.53	0.32	139.64
Мясо отварное 1/70 *	289	70	19.45	11.00	0.62	0.30	179.54
Компот из сухофруктов 1/180	394	180	1.86	2.36	22.74	34.75	119.63
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>37.99</b>	<b>29.88</b>	<b>109.35</b>	<b>42.25</b>	<b>860.91</b>
<b>Полдник</b>							
Чай с лимоном 1/200	412	200	0.20	0.15	11.7	0.03	49
Чай с сахаром 1/200*	410	200	0.11	0.10	8.81	0.01	36.58
Бутерброд с повидлом 25/25	2	50	2.10	0.50	26.55	0.01	119.1
Фрукт (банан) 1/100*	338М	100	2.00	1.00	21.00	8.00	98.00
<b>Итого</b>		<b>250.00</b>	<b>2.30</b>	<b>0.65</b>	<b>38.25</b>	<b>0.04</b>	<b>168.10</b>
<b>Ужин</b>							
Суп молочный с гречкой 1/200	101	200	6.68	5.14	24.6	0.83	171.39
Гречка рассыпчатая с овощами 1/200*	180	200	8.83	9	45.73	0.9	299.75
Чай с сахаром 1/200	410	200	0.11	0.10	8.81	0.01	36.58
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>11.64</b>	<b>9.60</b>	<b>66.54</b>	<b>0.84</b>	<b>401.33</b>