

**Меню на 09 октября 2025г.**

**Сад**

Наименование блюд	№ рецептуры	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Вит. С	Ккал
<i>* для детей с пищевой аллергией</i>							
<b>9-й день</b>							
<b>завтрак</b>							
Каша овсяная молочная с маслом 1/180	199	180	7.18	8.28	34.88	0.82	242.73
Каша овсяная безмолочная 1/180*	199	180	4.20	2.24	26.68	0.01	144.00
Кофейный напиток на молоке 1/180	414	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	40	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
<b>Итого</b>		<b>420</b>	<b>22</b>	<b>19</b>	<b>63</b>	<b>2</b>	<b>477</b>
<b>2-ой завтрак</b>							
Фрукт (яблоко ) 1/100	386	100	0.90	0.20	8.10	8.00	43.00
<b>обед</b>							
Уха из белой рыбы 1/180	151 К	180	5.50	7.70	14.22	6.50	148.82
Картофельное пюре с маслом 1/130	339	130	3.70	5.40	22.18	15.74	153.23
Картофельное пюре без масла и молока 1/130 *	339	130	3.54	2.01	25.14	15.74	135.00
Мясо отварное 1/70 *	289	70	19.45	11.00	0.62	0.30	179.54
Тефтели мясные с соусом 1/70	304	70	10.20	10.20	10.20	0.50	174.24
Салат из квашенной капусты 1/50	47	50	0.72	3.10	4.76	10.00	50.00
Компот из яблок 1/180	377	180	0.34	0.29	20.50	0.42	86.30
Хлеб ржано-пшеничный 1/40	ПР	40	2.08	0.48	17.72	0.00	85.60
<b>Итого</b>		<b>660.00</b>	<b>15.16</b>	<b>15.88</b>	<b>99.76</b>	<b>38.40</b>	<b>608.95</b>
<b>Полдник</b>							
Кисель фруктовый 1/180	401	180	0.19	0.19	26.56	21.96	108.64
Фрукт (банан) 1/100*	338М	100	2.00	1.00	21.00	8.00	98.00
Баранки ванильные 1/40	ПР	50	4.00	2.50	33.00	0.00	170.00
<b>Итого</b>		<b>230.00</b>	<b>4.19</b>	<b>2.69</b>	<b>59.56</b>	<b>21.96</b>	<b>278.64</b>
<b>Ужин</b>							
Суп молочный с вермишелью 1/180	250	180	5.7	4.28	18.34	0.34	132.21
Плов по-купечески с мясом птицы 1/180*	321	10	14.4	16.4	31	1.2	329.04
Чай с сахаром 1/180	410	180	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>410.00</b>	<b>8.51</b>	<b>4.88</b>	<b>39.15</b>	<b>0.35</b>	<b>233.79</b>