

Меню на 10 октября 2025г.

Сад

<i>Наименование блюд</i>	<i>№ рецептуры</i>	<i>Выход</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Вит. С</i>	<i>Ккал</i>
<i>* для детей с пищевой аллергией</i>							
10-й день							
завтрак							
Каша пшениная молочная с маслом 1/180	199	180	8.37	8.70	39.70	0.82	271.48
Каша пшениная безмолочная 1/180*	182	180	4.10	1.80	25.60	0.50	146.80
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
Бутерброд с маслом 1/20/10	1	30	10.70	7.70	9.80	0.00	116.25
Сыр порционно 1/10	ПР	10	2.56	2.27	0.37	0.007	32.15
Итого		400.00	25.59	21.81	63.57	2.26	518.77
2-ой завтрак							
Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/100	389М	100	0.27	0.00	22.80	2.00	92.27
обед							
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
Голубцы ленивые 1/200	315	200	13.00	12.87	14.40	20.03	220.79
Салат из моркови 1/50	42	50	0.63	0.01	8.00	2.40	35.23
Компот из сухофруктов 1/180	394	180	1.69	2.15	20.67	34.75	108.75
Хлеб ржано-пшеничный 1/40	ПР	40	2.08	0.48	17.72	0.00	85.60
Итого		650.00	23.38	24.38	75.89	59.25	614.63
Полдник							
Чай с молоком 1/180	378	180	1.32	1.11	16.80	1.20	82.69
Чай с сахаром 1/180*	410	180	0.11	0.10	8.81	0.01	36.58
Фрукт (яблоко) 1/100*	386	100	0.90	0.20	8.10	8.00	43.00
Булочка 1/70	ПР	70	3.20	6.30	20.50	0.00	129.00
Итого		250.00	4.52	7.41	37.30	1.20	211.69
Ужин							
Запеканка из творога с повидлом 1/150	251	150	17.2	12.7	28.14	0.31	296.17
Макаронник с мясом 1/180*	309	180	19.01	15	34.05	2.17	346.98
Чай с сахаром 1/180	410	180	0.11	0.10	8.81	0.01	36.58
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		430.00	20.43	16.30	53.40	3.82	444.25

