

Меню на 31 октября 2025г.

Сад

Наименование блюд	№ рецептуры	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Вит. С	Ккал
* для детей с пищевой аллергией							
5-й день							
завтрак							
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
Бутерброд с маслом 1/20/10	1	30	10.70	7.70	9.80	0.00	116.25
Итого		420.00	25.60	21.21	61.13	2.45	503.96
2-ой завтрак							
Фрукт (яблоко) 1/100	338М	100	0.90	0.20	8.10	8.00	43.00
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
Салат из свеклы с горошком 1/50	35	50	1.40	3.39	6.24	3.00	61.15
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
Итого		650.00	34.62	30.08	99.16	40.12	808.35
Полдник							
Чай с лимоном 1/180	412	180	0.20	0.15	11.7	0.03	49
Чай с сахаром 1/180*	410	180	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
Итого		230.00	2.30	0.65	38.25	0.04	168.10
Ужин							
Суп молочный с гречкой 1/180	101	180	6.68	5.14	24.6	0.83	171.39
Гречка рассыпчатая с овощами 1/180*	180	180	8.83	9	45.73	0.9	299.75
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
Итого		410.00	11.64	9.60	66.54	0.91	401.33