

Наименование блюд	№ по сборник у	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины
<b>САД МЕНЮ на 12 декабря 2025</b>						
<b>завтрак</b>						
Каша ячневая молочная с маслом 1/180	199	180		7.30	7.90	32.46 1.01
Каша ячневая безмолочная 1/180*	199	180		4.42	0.63	29.00 0.10
Чай с сахаром 1/180*	410	180		0.11	0.10	8.81 0.01
Какао с молоком 1/180	416	180		3.96	3.14	13.70 1.43
Хлеб пшеничный (батон) 1/20	ПР	20		1.08	0.20	4.80 0.00
Сыр порционно 1/10	7	10		2.56	2.27	0.37 0.007
Бутерброд с маслом 1/20/10	1	30		10.70	7.70	9.80 0.00
<b>Итого</b>		<b>420.00</b>	<b>0.00</b>	<b>25.60</b>	<b>21.21</b>	<b>61.13 2.45</b>
<b>2-ой завтрак</b>						
Фрукт (яблоко ) 1/100	338M	100		0.90	0.20	8.10 8.00
<b>обед</b>						
Суп гороховый на бульоне 1/180	87	180		9.95	8.86	27.00 4.20
Винегрет овощной 1/50	46	50		0.80	3.20	4.53 3.00
Рис отварной с маслом 1/130	332	130		3.85	3.98	36.74 0.00
Рис отварной без масла 1/130 *	332	130		3.00	31.50	3.10 0.00
Мясо тушеное ( свинина) 1/70	256	70		10.50	9.71	2.53 0.32
Мясо отварное 1/70 *	289	70		19.45	11.00	0.62 0.30
Компот из сухофруктов 1/180	394	180		1.86	2.36	22.74 34.75
Хлеб ржано-пшеничный 1/40	ПР	40		2.08	0.48	17.72 0.00
<b>Итого</b>		<b>650.00</b>	<b>0.00</b>	<b>37.99</b>	<b>29.88</b>	<b>109.35 42.25</b>
<b>Полдник</b>						
Чай с лимоном 1/180	412	180		0.20	0.15	11.7 0.03
Чай с сахаром 1/180*	410	180		0.11	0.10	8.81 0.01
Бутерброд с повидлом 25/25	2	50		2.10	0.50	26.55 0.01
Фрукт (банан) 1/100*	338M	100		2.00	1.00	21.00 8.00
<b>Итого</b>		<b>230.00</b>	<b>0.00</b>	<b>2.30</b>	<b>0.65</b>	<b>38.25 0.04</b>
<b>Ужин</b>						
Суп молочный с гречкой 1/200	101	200		6.68	5.14	24.6 0.83
Гречка рассыпчатая с овощами 1/200*	180	200		8.83	9	45.73 0.9
Чай с сахаром 1/200	410	200		0.11	0.10	8.81 0.01
Хлеб пшеничный (батон) 1/50	ПР	50		2.70	0.50	12.00 0.00
<b>Итого</b>		<b>450.00</b>		<b>11.64</b>	<b>9.60</b>	<b>66.54 0.91</b>

<i>Ккал</i>
230.67
139.20
36.58
98.89
26.00
32.15
116.25
<b>503.96</b>
43.00
227.84
50.13
198.17
165.00
139.64
179.54
119.63
85.60
<b>860.91</b>
49
36.58
119.1
98.00
<b>168.10</b>
171.39
299.75
36.58
65.00
<b>401.33</b>