

<i>Наименование блюд</i>	<i>№ по сборнику</i>	<i>Выход</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>витамин C</i>	<i>Ккал</i>
ЯСЛИ МЕНЮ на 12 декабря 2025							
завтрак							
Каша ячневая молочная с маслом 1/150	199	150		7.30	7.90	32.46	1.01 230.67
Каша ячневая безмолочная 1/150*	199	150		3.68	0.53	24.11	0.10 116.00
Чай с сахаром 1/150*	410	150		0.09	0.09	8.00	0.01 33.00
Какао с молоком 1/150	416	150		3.11	2.43	13.94	1.20 90.09
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		360.00	0.00	24.75	20.50	61.37	2.22 495.16
2-ой завтрак							
Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/100	389М	100		0.27	0.00	22.8	2 92.27
обед							
Суп гороховый на бульоне 1/150	87	150		8.36	7.44	22.68	3.53 191.39
Винегрет овощной 1/40	46	40		0.70	7.00	3.80	2.34 81.27
Рис отварной с маслом 1/110	332	110		2.80	3.82	26.55	0.00 151.81
Рис отварной без масла 1/110 *	332	110		2.97	2.50	26.40	0.00 138.00
Мясо отварное 1/60 *	289	60		16.73	9.46	0.53	0.26 154.40
Мясо тушеное (свинина) 1/60	256	60		9.03	8.35	2.18	0.28 120.09
Компот из сухофруктов 1/150	394	150		1.56	1.98	19.10	29.19 100.49
Хлеб ржано-пшеничный 1/40	ПР	40		2.08	0.48	17.72	0.00 85.60
Итого		550.00	0.00	24.53	29.08	92.02	35.33 730.64
Полдник							
Чай с лимоном 1/150	412	150		0.17	0.12	9.9	0.03 41.35
Чай с сахаром 1/150*	410	150		0.09	0.09	8.00	0.01 33.00
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		200.00	0.00	2.27	0.62	36.45	0.04 160.45
Ужин							
Суп молочный с гречкой 1/180	101	180		5.53	4.53	20.52	0.70 145.00
Гречка рассыпчатая с овощами 1/150*	180	180		7.72	38	45	0.6972 253.27
Чай с сахаром 1/1880	410	180		0.09	0.09	8.00	0.01 33.00
Хлеб пшеничный (батон) 1/40	ПР	40		2.00	0.40	9.50	0.00 52.00
Итого		400.00	0.00	9.81	38.49	62.50	0.71 338.27