

<i>Наименование блюда</i>	<i>№ по сборнику</i>	<i>Выход</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Витамин С</i>	<i>Ккал</i>
САД МЕНЮ на 15 декабря 2025 года							
завтрак							
Каша молочная манная с маслом и сгущённым молоком 1/180	204	180	6.90	7.10	35.80	0.93	235.75
Каша пшенная безмолочная 1/180*	182	180	4.10	1.80	25.60	0.50	146.80
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
Чай с сахаром 1/180	410	180	0.17	0.15	13.21	0.03	54.87
Итого		400	20	17	59	1	439
2-ой завтрак							
Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/100	389М	100	0.27	0.00	22.8	2	92.27
обед							
Суп с рисом и томатом на курином бульоне 1/180	116	180	5.20	6.88	11.32	1.06	128.33
Каша гречневая с маслом 1/130	179	130	7.70	2.70	39.70	0.00	215.18
Каша гречневая без масла 1/130 *	179	130	7.40	3.00	38.40	0.00	208.00
Салат из моркови 1/50	42	50	0.63	0.01	8.00	2.40	35.23
Гуляш из курицы 1/70	318	70	7.30	10.20	2.02	0.56	129.98
Мясо отварное 1/70 *	289	70	19.45	11.00	0.62	0.30	179.54
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	24.60	22.42	99.43	38.77	703.07
Полдник							
Кефир 1/180	420	180	5.74	4.95	12.96	1.26	99.00
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
Печенье в ассортименте 1/40	ПР /338	40	3.00	6.00	27.20	0.02	176.00
Итого		220.00	8.74	10.95	40.16	1.28	275.00
Ужин							
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 горошка консервированного 1/50	10	50	1.85	3.01	3.89	5.50	50.50
Хлеб пшеничный (батон) 1/50	ПР	50	2.70	0.50	12.00	0.00	65.00
Итого		460.00	23.67	18.61	58.75		499.06