

<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>
<b>ЯСЛИ МЕНЮ на 15 декабря 2025</b>							
<b>завтрак</b>							
Каша молочная манная с маслом и сгущённым молоком 1/150	204	150	5.80	5.96	30.07	0.78	198.03
Каша пшеничная безмолочная 1/180*	182	150	3.42	1.50	21.32	0.42	122.28
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 1/150	410	150	0.09	0.09	8.00	0.01	33.00
<b>Итого</b>		<b>340</b>	<b>19</b>	<b>16</b>	<b>48</b>	<b>1</b>	<b>379</b>
<b>2-ой завтрак</b>							
Фрукт (яблоко ) 1/100	386	100	0.90	0.20	8.10	8.00	43.00
<b>обед</b>							
Суп с рисом и томатом на курином бульоне 1/150	116	150	4.40	5.43	9.85	1.00	106.06
Каша гречневая с маслом 1/110	179	110	6.47	2.27	33.35	0.00	180.75
Каша гречневая без масла 1/110 *	179	110	6.20	1.14	33.05	0.00	167.50
Салат из моркови 1/50	42	50	0.63	0.01	8.00	2.40	35.23
Гуляш из курицы 1/60	318	60	6.28	8.77	1.74	0.48	111.78
Мясо отварное 1/60 *	289	60	16.73	9.46	0.53	0.26	154.40
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
<b>Итого</b>		<b>560.00</b>	<b>21.42</b>	<b>18.94</b>	<b>89.75</b>	<b>33.07</b>	<b>619.91</b>
<b>Полдник</b>							
Кефир 1/150	420	150	4.82	4.16	6.65	1.06	83.16
Чай с сахаром 1/150*	410	150	0.09	0.09	8.00	0.01	33.00
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
<b>Итого</b>		<b>190.00</b>	<b>7.82</b>	<b>10.16</b>	<b>33.85</b>	<b>1.07</b>	<b>259.16</b>
<b>Ужин</b>							
Макаронник с мясом 1/150*	309	150	15.81	12.04	28.04	2.17	283.85
Чай с сахаром 1/150	410	150	0.09	0.09	8.00	0.01	33.00
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
<b>Итого</b>		<b>400.00</b>	<b>20.45</b>	<b>15.64</b>	<b>51.93</b>		<b>432.35</b>