



МЕНЮ

14 апреля 2026 г.

Завтрак:

Наименование блюда	Масса Порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин
	сад	сад	белки	жиры	Угл-ды	Ккал	С
			г	г	г	сад	сад
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180/3		6,04	5,54	30,04	214,80	
Кофейный напиток с молоком	180/6		2,85	2,41	10,35	74,58	1,17
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5		3,61	5,83	15,49	128,77	0,07

2-ой Завтрак:

Фрукты свежие	100		0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
---------------	-----	--	------	------	------	-------	-------

Обед:

Салат из квашеной капусты	50		0,35	0,05	0,95	6	2,45
Борщ со свежей капустой, с картофелем на курином бульоне, со сметаной	180/7		1,48	4,59	8,12	85,97	7,71
Гуляш из отварной птицы	40/40		12,75	7,06	2,72	123,51	3,18
Макаронные изделия отварные, с маслом сливочным	130/3		4,81	6,09	22,96	165,79	0,00
Компот из свежих яблок	180		0,14	0,14	25,09	103,14	0,81
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,77	70,57	0
Хлеб ржаной	45		2,97	0,54	17,84	89,19	

Полдник:

Кисломолочный напиток (напиток ацидофильный)	180		5,22	4,50	7,56	92,00	0,54
--	-----	--	------	------	------	-------	------

Ужин:

Расстегай с рыбой	100		11,50	9,50	25,00	220,00	0,15
Напиток из шиповника	180/6		0,61	0,25	6,68	31,38	90,00