

МЕНЮ
21.07.2026 г.

Завтрак:

Наименование блюд	Масса Порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
		белки	жиры	Угл-ды		
		сад	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:

Огурцы свежие порционно	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						
Макаронные изделия	40/40	12,75	7,06	2,72	123,51	3,18
отварные, с маслом	130/3	4,81	6,09			
сливочным				22,96	165,79	0,00
Компот из свежих яблок						
Хлеб пшеничный	180	0,14	0,14	25,09	103,14	0,81
Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	14,77	70,57	
	45	2,97	0,54	17,84	89,19	0

Полдник:

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

Ужин:

Растегай 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