

**МЕНЮ**  
**07/07/26 г.**

**Завтрак:**

| Наименование блюд                           | Масса<br>Порции | Пищевые вещества |      |        | Энергетическая<br>ценность | Витамин<br>С |
|---------------------------------------------|-----------------|------------------|------|--------|----------------------------|--------------|
|                                             |                 | белки            | жиры | Угл-ды |                            |              |
|                                             |                 | сад              | сад  | сад    |                            |              |
| Каша ячневая молочная с<br>маслом сливочным | 180/3           | 6,04             | 5,54 | 30,04  | 214,80                     |              |
| Кофейный напиток с<br>молоком               | 180/6           | 2,85             | 2,41 | 10,35  | 74,58                      | 1,17         |
| Бутерброд с сыром, маслом<br>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<br>картофелем на курином<br>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<br>(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 |