

**МЕНЮ на 24.04.2026**

Но- мер	Наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Вита- мин С, мг
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			
<b>Завтрак</b>									
0/4-1.	Каша ячневая молочная с маслом	200	5,73	4,09	5,86	0,26	23,99	168,06	0,73
1/7-1.	Какао с молоком (3 вариант) (молоко	200	3,18	2,9	2,46	0,3	16,09	95,488	0,52
1/5	Яйцо отварное	40	5,08	5,08	4,6	0	0,28	62,784	0
-	Батон	35	2,7	0	1,05	1,05	18,66	94,332	0
5/11	Сыр (порциями)	7	1,84	1,84	1,86	0	0	24,542	0,05
15/7	Сок фруктовый	180	0,9	0	0,18	0	18,54	77,832	3,6
<b>Обед</b>									
11/12	Салат из свежих овощей (2 вариант)	60	0,52	0	4,98	4,98	2,39	55,582	9,8
46/2.3	Щи из цветной капусты	200	2,04	0,02	1,74	0,14	9,7	58,361	14,7
70/6	Мясо кур отварное (порц., без кости)	15	3,31	3,77	1,09	0	0,05	23,254	0,17
18/2	Сметана	7	0,18	0	0,04	0	0,3	1,7585	1,26
4/14.	Жаркое по-домашнему (из свинины,	200	12,12	9,3	19,33	0,44	25,87	322,82	1,03
1/28	Напиток из сухофруктов (сахар 10)	200	1,27	0	0,07	0	26,53	100,21	0,4
-	Хлеб ржаной	50	3,3	0	0,6	0,6	20,85	96,69	0
<b>Полдник</b>									
13/7-1	Молоко кипяченое (молоко Урай)	200	5,75	6,12	4,64	0	9,22	100,44	1,1
-	Печенье	40	9,6	0	0,6	0	18,52	119,38	0
<b>Ужин</b>									
9/4	Запеканка из творога с яблоками	150	19,96	19,91	16,74	3,25	27,4	339,38	1,81
1/18	Молоко сгущенное	30	2,12	2,12	2,5	0	16,32	93,316	0,29
16/7.1	Чай 2 вариант	200	0,09	0	0,02	0,03	9,15	35,258	0
-	Хлеб пшеничный	35	2,31	0	0,2	0,2	18,13	83,76	0