

МЕНЮ
12.01.2026
сад 9,5 часов



№ реп	Наименование блюда	Мас са порц ии	Пищевые вещества			Энерге т.ценно сть ккал	Витамины, мг			Минеральные вещ, мг	
			бел	жир	углев		В 1	В 2	С	Са	Fe
	Завтрак										
297	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,23	41,17	303	0,21	0,105	0,00	14,235	4,55
604	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
45	Кофейный напиток с сахаром	200	4,80	4,80	24,92	159,96	0,14	0,32	5,80	96,00	0,20
	всего	390	15,60	14,97	88,41	588,06	0,35	0,43	5,80	110,24	4,75
	Второй завтрак										
368	фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	0,03	5,00	19,00	2,30
	Обед										
98	Суп картофельный с вермишелью	250	2,22	1,88	13,98	89,78	0,06	0,04	4,58	29	0,7
43	Котлета рыбная	80	21,70	6,23	5,17	165,27	0,01	0,15	0,03	49,00	0,30
49	Каша кукурузная	150	5,90	8,11	31,29	229,76	0,06	0,02	0,00	7,00	0,80
61	Огурец соленый порционно	60	0,57	0,11	2,42	12,08	0,03 6	0,041	15,00	8,40	0,54
40	Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76	0,00 3	0,006	0,28	25,00	0,90
1	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	57,68	0,05	0,03	0,00	9,30	0,62
1	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,69	93,76	0,05	0,03	0,00	9,30	0,62
	всего	810	35,72	17,02	108,80	745,09	0,27	0,32	19,89	137,00	3,78
	Полдник										
47	Оладьи с повидлом	80/1 6	8,11	8,83	37,72	263,04	0,07	0,13	0,55	93,03	0,49
35	Кисломолочный продукт	180	7,20	5,76	7,56	120,60	0,04	0,23	0,54	223,00	0,18
	всего :	276	15,31	14,59	45,28	383,64	0,11	0,36	1,09	316,03	0,67
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1576	67,03	46,98	252,29	1760,79	0,76	1,13	31,78	582,27	10,83