

МЕНЮ
13.01.2026
сад 9,5 часов



	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			бел	жир	углев		В 1	В 2	С	Ca	Fe
	Завтрак										
10	Вермишель молочная	200	6,58	9,00	26,12	187,04	0,04	0,15	0,90	103,00	0,40
41	Масло сливочное порционное	5	0	4,1	0,05	37,5	0,5	0	1	0	0
1	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0	0,05	0,03	9,3	0,62
42	Сыр порционно	10	2,32	2,95	0	36,4	0	0	0,07	88	0,10
113	чай с сахаром	200	12,00	3,10	14,00	53,06	0,00	0,01	6,00	12,00	0,50
	всего	440	22,80	19,35	52,47	372,60	0,54	0,21	8,00	212,30	1,62
	Второй завтрак										
368	Фрукты	100	1,50	0,50	8,00	95,00	0,04	0,05	10,00	8,00	0,60
	Обед										
7	Борщ	250	1,55	1,87	9,33	66,7	0,04	0,05	9,98	40	1,20
51	Жаркое по домашнему	230	19,02	17,23	20,05	322,6	0,16	0,18	9,20	40	3,50
58	Салат из квашенной капусты с луком	60	0,96	6,06	1,95	67,58	0	0	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	57,68	0,05	0,03	0,00	9,30	0,62
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,69	93,76	0,05	0,03	0,00	9,30	0,62
40	Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76	0,00	0,01	0,28	25,00	0,90
	всего	810	26,86	25,85	87,27	705,08	0,30	0,30	19,46	123,60	6,84
	Полдник										
	Запеканка из творога с манкой	100	13,60	9,26	9,92	183,13	0,04	0,25	0,27	147,00	0,60
22	Какао	200	6,20	6,20	25,34	181,18	0,08	0,28	2,34	220,00	0,80
	всего:	200	19,80	15,46	35,26	364,31	0,12	0,53	2,61	367,00	1,40
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1550	70,96	61,16	183,00	1536,99	1,00	1,08	40,07	710,90	10,46