

МЕНЮ
14.01.2026
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 | | | | | | | | | | |
| 34 | Каша манная молочная | 200 | 5,86 | 9,95 | 26,80 | 221,38 | 0,04 | 0,20 | 0,90 | 182,00 | 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 |
| 113 | чай с сахаром | 200 | 12,00 | 3,10 | 14,00 | 53,06 | 0,00 | 0,01 | 6,00 | 12,00 | 0,00 |
| | всего | 430 | 19,76 | 17,35 | 53,15 | 370,54 | 0,54 | 0,26 | 7,93 | 203,30 | 1,02 |
| | Второй завтрак | | | | | | | | | | |
| 368 | Фрукты | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,00 | 0,03 | 0,03 | 5,00 | 19,00 | 2,30 |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| 33 | Рассольник Ленинградский, с мясом и со сметаной | 250 | 4,1 | 7,16 | 20,93 | 145 | 0,11 | 0,07 | 8,20 | 29,69 | 1,07 |
| 247 | Рыба тушеная с овощами | 80 | 7,66 | 3,85 | 2,20 | 74,00 | 0,05 | 0,04 | 1,96 | 22,10 | 0,47 |
| 101 | Пюре картофельное | 150 | 3,26 | 4,68 | 8,04 | 123,90 | 0,11 | 10,53 | 3,14 | 55,08 | 0,74 |
| 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 |
| 517 | Кисель плодово-ягодный | 200 | 1,36 | 0,00 | 29,02 | 121,52 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | всего | 750 | 21,40 | 16,37 | 91,76 | 615,86 | 0,37 | 10,70 | 13,30 | 125,47 | 3,52 |
| | Полдник | | | | | | | | | | |
| 965 | Молоко | 180 | 5,22 | 4,50 | 8,64 | 97,20 | 0,07 | 0,28 | 2,34 | 216,00 | 0,20 |
| 9 | Булочка сдобная | 90 | 6,79 | 9,16 | 41,70 | 295,75 | 0,07 | 0,08 | 0,03 | 39,00 | 0,70 |
| | всего : | 270 | 12,01 | 13,66 | 50,34 | 392,95 | 0,14 | 0,36 | 2,37 | 255,00 | 0,90 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ | 1550 | 53,57 | 47,78 | 205,05 | 1423,35 | 1,08 | 11,35 | 28,60 | 602,77 | 7,74 |