

МЕНЮ  
16.01.2026  
сад 9,5 часов



	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность ккал	Витамины, мг			Минеральные	
			бел	жир	углев		В 1	В 2	С	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
462	Вареники ленивые с маслом сливочным или сметаной	120	17,16	9,10	17,94	224,90	0,07	0,26	0,26	96,20	0,78
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
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:	350	23,86	18,20	55,21	480,96	0,71	0,63	7,09	201,50	1,60
<b>Второй завтрак</b>											
368	фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	0,03	5,00	19,00	2,30
<b>Обед</b>											
88	Суп гороховый	250	2,21	2,44	16,10	185,80	0,32	0,12	4,30	47,00	2,10
88	Плов с птицей	230	9,45	5,85	26,88	195,15	0,04	0,06	0,00	12,00	0,40
58	Салат из квашенной капусты с луком	60	0,96	6,06	1,95	67,58					
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
		810	19,00	15,03	105,52	721,49	0,46	0,24	4,30	77,60	3,74
<b>Полдник</b>											
602	Вафли	50	1,40	1,66	38,66	177,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
965	Молоко	180	5,22	4,50	8,64	97,20	0,07	0,28	2,34	216,00	0,20
		230	6,62	6,16	47,30	274,20	0,07	0,28	2,34	216,00	0,20
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1490</b>	<b>49,88</b>	<b>39,79</b>	<b>217,83</b>	<b>1520,65</b>	<b>1,27</b>	<b>1,18</b>	<b>18,73</b>	<b>514,10</b>	<b>7,84</b>