

МЕНЮ  
19.01.2026  
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>											
49	Макароны отварные	150	5,9	8,11	31,29	229,76	0,06	0,02	0	7	0,8
604	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
113	чай с сахаром	200	12,00	3,10	14,00	53,06	0,00	0,01	6,00	12,00	0,00
	всего:	380	20,15	14,15	67,61	407,92	0,0604	0,026	6	19	0,8
<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>											
98	Суп рисовый с сухариками на курином бульоне	250	2,24	4,7	9,8	90,9	0,22	0,08	4,25	47	0,80
80	Бульон куриный		7,57	6,42	0,52	90,3	0	0	1,30	0	0,00
4	Сухарики	15	2,28	0,24	14,58	71,4	0,03	0,01	0,00	6	0,33
487	Гуляш из говядины	70	12	11	5	177	0,05	0,04	4,5	17	18
101	Каша ячневая	150	3,26	4,68	8,04	123,90	0,11	10,53	3,14	55,08	0,74
21	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,51	3,27	1,54	35,45	0	0	2,47	0,00	0,00
40	Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76	0,003	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:	815	33,19	31,00	95,42	837,15	0,51	10,73	15,94	168,68	22,01
<b>Полдник</b>											
602	Вафли	50	1,40	1,66	38,66	177,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
35	Кисломолочный продукт	180	7,20	5,76	7,56	120,60	0,04	0,23	0,54	223,00	0,18
	всего:	230	8,60	7,42	46,22	297,60	0,04	0,23	0,54	223	0,18
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>											
		1525	62,34	52,97	219,05	1586,67	0,64	11,01	27,48	429,68	25,29