

МЕНЮ
20.01.2026
сад 9,5 часов



№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность ккал	Витамины, мг			Минеральные	
			бел	жир	углев		В 1	В 2	С	Ca	Fe
Завтрак											
17	Запеканка из творога с манкой	100	13,60	9,26	9,92	183,13	0,04	0,25	0,27	147,00	0,60
113	чай с сахаром	200	12,00	3,10	14,00	53,06	0,00	0,01	6,00	12,00	0,00
	всего :	300	25,6	12,36	23,92	236,19	0,0404	0,256	6,27	159	0,6
Второй завтрак											
368	Фрукты	100	0,6	0,14	15	64	0,04	0,02	26,6	24,8	0,1
Обед											
6	Борщ со сметаной	250	11,95	2,13	10,53	70,00	0,04	0,05	9,98	44,00	8,40
42	Котлета мясная	70	11,10	10,42	4,28	155,40	0,05	0,09	0,67	10,00	1,60
28	Каша пшеничная	150	8,55	7,23	41,17	270,50	0,21	0,11	0,00	14,00	4,50
82	Икра свекольная	60	2,15	4,13	12,89	96	0,04	0,05	15,45	54,00	1,80
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:	710	40,13	24,59	129,46	864,86	0,44	0,36	26,10	140,60	17,54
Полдник											
604	Пряник глазированный	30	1,77	1,41	22,15	109,77	0	0	0	0	0
22	Какао	200	6,20	6,20	25,34	181,18	0,08	0,28	2,34	220,00	0,80
	всего:	280	7,97	7,61	47,49	290,95	0,08	0,28	2,34	220	0,8
		1535									
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			74,30	44,70	215,87	1456,00	0,60	0,92	61,31	544,40	19,04