

МЕНЮ
22.01.2026
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											
311	Каша пшеничная молочная	200	6,76	10,41	25,86	224,94	0,10	0,20	0,90	186,00	0,70
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 :	430	13,46	19,51	63,13	481	0,74	0,57	7,73	291,3	1,52
Второй завтрак											
368	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	0,03	5,00	19,00	2,30
Обед											
6	Борщ со сметаной	250	11,95	2,13	10,53	70,00	0,04	0,05	9,98	44,00	8,40
291	Картофельная запеканка с мясом	165	12,13	9,50	25,70	237,00	0,17	0,16	3,80	24,80	1,82
58	Салат из квашенной капусты с луком	60	0,96	6,06	1,95	67,58	0	0	0,00	0,00	0,00
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	745	31,42	18,37	98,77	647,54	0,31	0,27	13,78	87,40	11,46
Полдник											
219	Сырники с творогом и сливочным маслом	120	7,87	6,00	20,52	167,56	0,00	0,00	0,36	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
	всего :	300	13,09	10,5	29,16	264,76	0,07	0,28	2,7	216	0,20
ИТОГО ЗА ДЕНЬ											
		1575	58,37	48,78	200,86	1437,30	1,15	1,15	29,21	613,70	15,48