

МЕНЮ  
23.01.2026  
сад 9,5 часов



№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность ккал	Витамины, мг			Минерал	
			бел	жир	углев		В 1	В 2	С	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
209	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
34	салат из зеленого горошка с луком	60	1,57	5,08	3,90	67,00	0,05	0,04	3,20	12,30	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	0,50
	всего:	330	20,57	17,08	30,55	279,16	0,55	0,10	10,23	33,60	1,52
<b>Второй завтрак</b>											
368	Фрукты	100	1,50	0,50	8,00	95,00	0,04	0,05	10,00	8,00	0,60
<b>Обед</b>											
204	Суп крестьянский	250	2,40	3,17	19,76	106,50	0,01	0,03	6,80	27,00	1,40
200	Капуста тушёная с мясом кур	220	10	8,2	10,8	280	0,08	0,07	21,00	104,22	1,00
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
40	Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76	0,00	0,01	0,28	25,00	0,90
	всего:	740	17,73	12,06	86,50	634,70	0,19	0,17	28,08	174,82	4,54
<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
	всего:	230	6,62	6,16	47,3	274,2	0,07	0,28	2,34	216	0,20
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1400</b>	<b>46,42</b>	<b>35,80</b>	<b>172,35</b>	<b>1283,06</b>	<b>0,85</b>	<b>0,59</b>	<b>50,65</b>	<b>432,42</b>	<b>6,86</b>