

МЕНЮ
29.01.2026
сад 9,5 часов



	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг			Минеральные	
			бел	жир	углев		В 1	В 2	С	Ca	Fe
Завтрак											
56	Омлет	80	6,28	7,25	2,56	100,00	0,03	0,24	0,13	80,00	1,10
1	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,05	0,03	0,00	9,30	0,62
19	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,40	0,01	0,03	4,02	5,00	0,40
113	чай с сахаром	200	12,00	3,10	14,00	53,06	0,00	0,01	6,00	12,00	0,00
	всего	370	21,70	15,93	35,94	294,78	0,09	0,31	10,15	106,30	2,12
Второй завтрак											
368	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	0,03	5,00	19,00	2,30
Обед											
56	Щи из свежей капусты, с мясом и со сметаной	250	3,68	7,07	8,58	118	0,06	0,04	19,41	46,81	0,85
46	Куры отварные измельченные	90	20,03	12,79	0	208,9	0,11	0,11	1,21	15	1,10
297	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,23	41,175	303	0,21	0,105	0,00	14,24	4,55
82	Икра свекольная	60	2,15	4,13	12,89	96	0,04	0,05	15,45	54,00	1,80
40	Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76	0,00	0,01	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	820	39,74	31,91	118,59	974,10	0,52	0,37	36,35	173,65	10,44
Полдник											
33	Каша рисовая молочная	200	6,98	10,40	25,00	222,38	0,10	0,22	0,90	184,00	1,50
604	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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	14,03	18,14	72,24	507,44	0,24	0,54	6,70	280,00	1,70
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1720	75,87	66,38	236,57	1820,32	0,88	1,25	58,20	578,95	16,56

