

МЕНЮ
30.01.2026
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 |
| | Завтрак | | | | | | | | | | |
| 462 | Вареники ленивые с маслом сливочным или сметаной | 120 | 17,16 | 9,10 | 17,94 | 224,90 | 0,07 | 0,26 | 0,26 | 96,20 | 0,78 |
| 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: | 350 | 23,86 | 18,20 | 55,21 | 480,96 | 0,71 | 0,63 | 7,09 | 201,50 | 1,60 |
| | Второй завтрак | | | | | | | | | | |
| 368 | фрукты | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,00 | 0,03 | 0,03 | 5,00 | 19,00 | 2,30 |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| 88 | Суп гороховый | 250 | 2,21 | 2,44 | 16,10 | 185,80 | 0,32 | 0,12 | 4,30 | 47,00 | 2,10 |
| 88 | Плов с птицей | 230 | 9,45 | 5,85 | 26,88 | 195,15 | 0,04 | 0,06 | 0,00 | 12,00 | 0,40 |
| 58 | Салат из квашенной капусты с луком | 60 | 0,96 | 6,06 | 1,95 | 67,58 | | | | | |
| 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 |
| | | 810 | 19,00 | 15,03 | 105,52 | 721,49 | 0,46 | 0,24 | 4,30 | 77,60 | 3,74 |
| | Полдник | | | | | | | | | | |
| 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 |
| | | 230 | 6,62 | 6,16 | 47,30 | 274,20 | 0,07 | 0,28 | 2,34 | 216,00 | 0,20 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ | 1490 | 49,88 | 39,79 | 217,83 | 1520,65 | 1,27 | 1,18 | 18,73 | 514,10 | 7,84 |

