

МЕНЮ
29.05.2026
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
Завтрак											
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
Второй завтрак											
368	Фрукты	100	1,50	0,50	8,00	95,00	0,04	0,05	10,00	8,00	0,60
Обед											
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
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
	всего:	230	6,62	6,16	47,3	274,2	0,07	0,28	2,34	216	0,20
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1400	46,42	35,80	172,35	1283,06	0,85	0,59	50,65	432,42	6,86

