

МЕНЮ
03.06.2026
сад 9,5 часо



	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность ккал	Витамины, мг			Минеральные	
			бел	жир	углев		В 1	В 2	С	Ca	Fe
Завтрак											
49	Макароны отварные	150	5,9	8,11	31,29	229,76	0,06	0,02	0	7	0,8
604	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
113	чай с сахаром	200	12,00	3,10	14,00	53,06	0,00	0,01	6,00	12,00	0,00
	всего:	380	20,15	14,15	67,61	407,92	0,0604	0,026	6	19	0,8
Второй завтрак											
368	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	0,03	5,00	19,00	2,30
Обед											
98	Суп рисовый с сухариками на курином бульоне	250	2,24	4,7	9,8	90,9	0,22	0,08	4,25	47	0,80
80	Бульон куриный		7,57	6,42	0,52	90,3	0	0	1,30	0	0,00
4	Сухарики	15	2,28	0,24	14,58	71,4	0,03	0,01	0,00	6	0,33
487	Гуляш из говядины	70	12	11	5	177	0,05	0,04	4,5	17	18
101	Каша ячневая	150	3,26	4,68	8,04	123,90	0,11	10,53	3,14	55,08	0,74
21	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,51	3,27	1,54	35,45	0	0	2,47	0,00	0,00
40	Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76	0,003	0,006	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:	815	33,19	31,00	95,42	837,15	0,51	10,73	15,94	168,68	22,01
Полдник											
602	Вафли	50	1,40	1,66	38,66	177,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
35	Кисломолочный продукт	180	7,20	5,76	7,56	120,60	0,04	0,23	0,54	223,00	0,18
	всего:	230	8,60	7,42	46,22	297,60	0,04	0,23	0,54	223	0,18
ИТОГО ЗА ДЕНЬ											
		1525	62,34	52,97	219,05	1586,67	0,64	11,01	27,48	429,68	25,29