

Меню на 27.01.2026 год Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--

Завтрак

180	Каша пшеничная молочная (180гр)	Ккал-257, Бел-9, Жир-9, Угл-34
40	Батон с маслом (40гр)	Ккал-104, Бел-2, Жир-5, Угл-13
180	Кофейный напиток на молоке (180гр)	Ккал-135, Бел-5, Жир-6, Угл-16

Итого за Завтрак Ккал-496, Бел-16, Жир-20, Угл-63

Завтрак 2

100	банан (100гр)	Ккал-110, Бел-2, Жир-1, Угл-21
-----	----------------------	--------------------------------

Итого за Завтрак 2 Ккал-110, Бел-2, Жир-1, Угл-21

Обед

180	Суп гороховый на курином бульоне (180гр)	Ккал-166, Бел-8, Жир-7, Угл-17
70	Тефтели мясные (70гр)	Ккал-191, Бел-14, Жир-9, Угл-11
100	Каша перловая рассыпчатая (100гр)	Ккал-158, Бел-4, Жир-3, Угл-27
25	Соус томатный (25гр)	Ккал-31, Бел-1, Жир-1, Угл-5
50	салат капустаный (50гр)	Ккал-50, Бел-1, Жир-4, Угл-3
180	Компот из сухофруктов (180гр)	Ккал-61, Угл-16
25	Хлеб пшеничный (25гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
25	Хлеб ржано-пшеничный (25гр)	Ккал-53, Бел-1, Угл-11
3	укроп(3гр)	
3	петрушка (3гр)	Ккал-1

Итого за Обед Ккал-770, Бел-31, Жир-24, Угл-102

Полдник

80	Пирог с повидлом (80гр)	Ккал-226, Бел-6, Жир-5, Угл-40
200	Кисель (200гр)	Ккал-94, Угл-23

Итого за Полдник Ккал-320, Бел-6, Жир-5, Угл-63

Ужин

180	Плов овощной (180гр)	Ккал-258, Бел-4, Жир-8, Угл-42
180	Чай сладкий с лимоном (180гр)	Ккал-26, Угл-6
25	Хлеб пшеничный (25гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12

Итого за Ужин Ккал-343, Бел-6, Жир-8, Угл-60

Итого за день Ккал-2 039, Бел-61, Жир-58, Угл-309

Ответственный
за питаниеАгрофесина
Мария
Николаевна

Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна