

1-3 года

9 день

28.05.2026.

И.И. Швертсман
и.о. заведующего
Коллективом
12.01.2026



Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность ккал	Витамин С	Магний
		Б	Ж	У			
Завтрак Каша манная молочная	150	4,38	5,11	29,6	181,92	0	168
Бутерброд со сл. маслом и сыром	30,0 5,0\10,0	4,97	6,54	14,56	137,0	0,07	3
Чай с сахаром	180,0 8,0	0,05	0,02	7,8	32,0	0,024	392
Итого		12,59	11,19	58,67	386,0	0,094	
2 завтрак							
Банан	100,0	1,5	0,5	21,0	96,0	10,0	368
Итого		1,5	0,5	21,0	96,0	10,0	
Обед							
Нарезка из сезонных овощей	60,0	0,67	3,7	2,83	47,5	12,25	14
Борщ с мясом	250,0	9,89	7,27	13,73	160,0	15,6	62
Котлета рубленая из говядины	70,0 130,0	10,43 7,4	7,7 5,27	10,15 33,4	151,0 211,25	0 0	282 313
Каша рассыпчатая гречневая							
Хлеб пшеничный	40,0	3,04	0,32	19,68	94,0	0	
Хлеб ржаной	20,0	0,76	0,13	8,9	42,7	0	
Компот из смеси сухофруктов	180,0	0,4	0	24,99	101,7	0,36	376
Итого		32,59	24,39	113,68	808,15	28,21	
Полдник/ужин							
Сырники	100,0/	18,69	12,67	11,40	234,0	0,25	231
со сметанным соусом	30,0	0,42	1,5	1,76	22,25	0,01	354
Чай с сахаром	180,0 8,0	0,05	0,02	7,8	32,0	0,024	392
итого	310	19,61	14,37	20,96	288,25	0,284	
Итого за девятый день		65,29	50,45	214,31	779,065	38,588	

