

## МЕНЮ на 16.01.2026

### Сад 12 часов

#### ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ		180	7,72	7,41	66,65	364,70
ЧАЙ СЛАДКИЙ		180	0,00	0,00	38,72	154,81
ХЛЕБ БЕЛЫЙ С МАСЛОМ		47	3,74	7,33	24,08	177,17
			<b>11,46</b>	<b>14,74</b>	<b>129,45</b>	<b>696,68</b>
<b>Обед</b>						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ		200	4,52	4,56	15,89	122,97
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ		85	22,19	5,89	7,51	172,19
РИС ОТВАРНОЙ		100	2,86	2,87	29,91	156,84
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ		180	0,56	0,03	24,85	102,39
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ		50	0,39	3,06	1,30	34,79
ХЛЕБ РЖАНОЙ		49	3,27	0,43	20,94	100,76
			<b>33,79</b>	<b>16,84</b>	<b>100,40</b>	<b>689,94</b>
<b>Полдник</b>						
КРЕКЕР		25	2,07	5,22	14,09	113,98
СОК		170	0,82	0,16	16,65	70,91
			<b>2,89</b>	<b>5,38</b>	<b>30,74</b>	<b>184,89</b>
<b>Ужин</b>						
ВИНЕГРЕТ		50	5,08	3,20	31,16	175,13
ЧАЙ СЛАДКИЙ		180	0,00	0,00	6,78	27,09
ХЛЕБ БЕЛЫЙ		26	2,00	0,16	13,15	62,05
			<b>7,08</b>	<b>3,36</b>	<b>51,09</b>	<b>264,27</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>55,22</b>	<b>40,32</b>	<b>311,68</b>	<b>1 835,78</b>

