

(1,5-3 года)

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

Завтрак1

180 **Суп молочный манный** кКал-119, Белки-5, Жиры-5, Угл-14, Витамин С-1

молоко, крупа манная, сахар, масло сливочное

39 **Бутерброды с сыром** кКал-90, Белки-3, Жиры-4, Угл-9

батон пшеничный, сыр российский, масло сливочное

150 **Какао с молоком** кКал-89, Белки-3, Жиры-3, Угл-13, Витамин С-1

молоко, сахар, какао порошковое

Итого за Завтрак1 кКал-298, Белки-11, Жиры-12, Угл-36, Витамин С-2

Завтрак2

83 **Апельсины** кКал-68, Белки-1, Угл-16

Итого за Завтрак2 кКал-68, Белки-1, Угл-16

Обед

160 **Суп картофельный с
рыбными фрикадельками** кКал-4, Угл-1

горбуша с м. лук репчатый, томатная паста, яйцо, чеснок, соль, зелень, картофель, морковь, масло растительное

107 **Пюре картофельное** кКал-98, Белки-2, Жиры-3, Угл-15, Витамин С-13

картофель, молоко, масло сливочное

50 **Шницель рыбный
натуральный** кКал-51, Белки-5, Жиры-2, Угл-4, Витамин С-1

филе минтая, лук репчатый, мука пшеничная, молоко, яйцо, масло растительное

50 **Винегрет с растительным
маслом** кКал-3

огурцы консервированные, картофель, свекла, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервированный, масло растительное, соль, зелень

160 **Компот из сухофруктов** кКал-50, Угл-12

сухофрукты (ассортимент), сахар, кислота лимонная

17 **Хлеб пшеничный** кКал-39, Белки-1, Угл-8

28 **Хлеб ржаной** кКал-55, Белки-2, Угл-11

Итого за Обед кКал-300, Белки-10, Жиры-5, Угл-51, Витамин С-14

Полдник

35 **Сдоба покупная**

147 **Йогурт фруктовый питьевой** кКал-84, Белки-6, Жиры-2, Угл-9, Витамин С-1

Итого за Полдник кКал-84, Белки-6, Жиры-2, Угл-9, Витамин С-1

Итого за день кКал-750, Белки-28, Жиры-19, Угл-112, Витамин С-17

01.04.2026 (3-7лет, 1сп)

(3-7лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
200	Суп молочный манный <i>молоко, крупа манная сахар масло сливочное</i>	кКал-132, Белки-5, Жиры-5, Угл-16, Витамин С-1
44	Бутерброды с сыром <i>батон пшеничный сыр российский масло сливочное</i>	кКал-102, Белки-3, Жиры-5, Угл-11
180	Какао с молоком <i>молоко, сахар, какао порошок</i>	кКал-107, Белки-4, Жиры-3, Угл-16, Витамин С-1
Итого за Завтрак1		кКал-341, Белки-12, Жиры-13, Угл-43, Витамин С-2
<u>Завтрак2</u>		
83	Апельсины	кКал-68, Белки-1, Угл-16
Итого за Завтрак2		кКал-68, Белки-1, Угл-16
<u>Обед</u>		
180	Суп картофельный с рыбными фрикадельками <i>горбуша с м. лук репчатый, томатная паста, яйцо, чеснок, соль, зелень, картофель, морковь, масло растительное</i>	кКал-4, Угл-1
126	Пюре картофельное <i>картофель, молоко, масло сливочное</i>	кКал-115, Белки-3, Жиры-4, Угл-17, Витамин С-15
73	Шницель рыбный натуральный <i>филе минтая, лук репчатый, мука пшеничная, молоко, яйцо, масло растительное</i>	кКал-74, Белки-8, Жиры-2, Угл-5, Витамин С-2
59	Винегрет с растительным маслом <i>огурцы консервированные, картофель, свекла, лук репчатый, морковь, горошек зеленый консервированный, масло растительное, зелень, соль</i>	кКал-3
180	Компот из сухофруктов <i>сухофрукты (ассорти), сахар, кислота лимонная</i>	кКал-56, Угл-14
26	Хлеб пшеничный	кКал-59, Белки-2, Угл-12
34	Хлеб ржаной	кКал-67, Белки-2, Угл-14
Итого за Обед		кКал-378, Белки-15, Жиры-6, Угл-63, Витамин С-17
<u>Полдник</u>		
50	Сдоба покупная	
166	Йогурт фруктовый питьевой	кКал-95, Белки-7, Жиры-2, Угл-10, Витамин С-1
Итого за Полдник		кКал-95, Белки-7, Жиры-2, Угл-10, Витамин С-1
Итого за день		кКал-882, Белки-35, Жиры-21, Угл-132, Витамин С-20