

(1,5-3 года)

| код (г)                  | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                 | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Завтрак1</b>          |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                |
| 161                      | <b>Суп молочный с крупой</b><br><small>молоко, крупа ячневая, масло сливочное, сахар</small>                                                                                                                       | кКал-528, Белки-19, Жиры-20, Угл-67, Витамин С-4                               |
| 30                       | <b>Бутерброды с маслом</b><br><small>хлеб пшеничный, масло сливочное</small>                                                                                                                                       | кКал-102, Белки-2, Жиры-6, Угл-11                                              |
| 160                      | <b>Чай с лимоном</b><br><small>сахар, лимоны, чай</small>                                                                                                                                                          | кКал-44, Угл-11, Витамин С-3                                                   |
| <b>Итого за Завтрак1</b> |                                                                                                                                                                                                                    | кКал-674, Белки-21, Жиры-26, Угл-89, Витамин С-7                               |
| <b>Завтрак2</b>          |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                |
| 80                       | <b>Фрукты и ягоды свежие</b><br><small>яблоко</small>                                                                                                                                                              | кКал-35, Угл-8, Витамин С-8                                                    |
| <b>Итого за Завтрак2</b> |                                                                                                                                                                                                                    | кКал-35, Угл-8, Витамин С-8                                                    |
| <b>Обед</b>              |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                |
| 160                      | <b>Суп картофельный с бобовыми</b><br><small>картофель, горох, морковь, лук репчатый, масло растительное, зелень, чеснок, соль</small>                                                                             | кКал-474, Белки-18, Жиры-19, Угл-57, Витамин С-21                              |
| 172                      | <b>Голубцы ленивые</b><br><small>капуста свежая, говядина (покрошка, лопаточная часть, грудинка), лук репчатый, сметана 15%, крупа рисовая, яйцо, масло растительное, томатная паста, мука пшеничная, соль</small> | кКал-148, Белки-10, Жиры-6, Угл-14, Витамин С-14                               |
| 16                       | <b>Гренки из пшеничного хлеба (1 вариант)</b>                                                                                                                                                                      | кКал-59, Белки-2, Угл-12                                                       |
| 28                       | <b>Хлеб ржаной</b>                                                                                                                                                                                                 | кКал-55, Белки-2, Угл-11                                                       |
| 160                      | <b>Компот из свежих фруктов</b><br><small>яблоки, сахар, кислота лимонная</small>                                                                                                                                  | кКал-57, Угл-14, Витамин С-2                                                   |
| <b>Итого за Обед</b>     |                                                                                                                                                                                                                    | кКал-793, Белки-32, Жиры-25, Угл-108, Витамин С-37                             |
| <b>Полдник</b>           |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                |
| 60                       | <b>Омлет натуральный.</b><br><small>яйца, молоко, масло сливочное, соль</small>                                                                                                                                    | кКал-103, Белки-6, Жиры-8, Угл-2, Витамин С-1                                  |
| 29                       | <b>Икра кабачковая</b>                                                                                                                                                                                             |                                                                                |
| 26                       | <b>Хлеб ржаной</b>                                                                                                                                                                                                 | кКал-51, Белки-2, Угл-10                                                       |
| 161                      | <b>Кофейный напиток с молоком</b><br><small>кофе-экстракт, сахар, кофейный напиток</small>                                                                                                                         | кКал-75, Белки-3, Жиры-2, Угл-11, Витамин С-1                                  |
| <b>Итого за Полдник</b>  |                                                                                                                                                                                                                    | кКал-229, Белки-11, Жиры-10, Угл-23, Витамин С-2                               |
| <b>Итого за день</b>     |                                                                                                                                                                                                                    | кКал-1731, Белки-64, Жиры-61, Угл-228, Витамин С-54                            |

кладовщик: \_\_\_\_\_ Подпись: Л.М.

15.01.2026 (3-7лет, 2чт)

(3-7лет)

| Выход (г)                | Наименование блюда                                                                                                                                                                                               | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <b><u>Завтрак1</u></b>   |                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                |
| 201                      | <b>Суп молочный с крупой</b><br><small>молоко, крупа ячневая, масло сливочное, сахар</small>                                                                                                                     | кКал-659, Белки-24, Жиры-25, Угл-84, Витамин С-5                               |
| 40                       | <b>Бутерброды с маслом</b><br><small>хлеб пшеничный, масло сливочное</small>                                                                                                                                     | кКал-136, Белки-2, Жиры-8, Угл-15                                              |
| 180                      | <b>Чай с лимоном</b><br><small>сахар, лимоны, чай</small>                                                                                                                                                        | кКал-49, Угл-12, Витамин С-3                                                   |
| <b>Итого за Завтрак1</b> |                                                                                                                                                                                                                  | кКал-844, Белки-26, Жиры-33, Угл-111, Витамин С-8                              |
| <b><u>Завтрак2</u></b>   |                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                |
| 100                      | <b>Плоды и ягоды свежие</b><br><small>яблоко</small>                                                                                                                                                             | кКал-44, Угл-10, Витамин С-10                                                  |
| <b>Итого за Завтрак2</b> |                                                                                                                                                                                                                  | кКал-44, Угл-10, Витамин С-10                                                  |
| <b><u>Обед</u></b>       |                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                |
| 180                      | <b>Суп картофельный с бобовыми</b><br><small>картофель, горох, морковь, лук репчатый, масло растительное, зелень, чеснок, соль</small>                                                                           | кКал-533, Белки-20, Жиры-21, Угл-65, Витамин С-23                              |
| 193                      | <b>Голубцы ленивые</b><br><small>капуста свежая, говядина (покрошка, топочная часть, грудинка), сметана 15%, лук репчатый, крупа рисовая, яйцо, масло растительное, томатная паста, мука пшеничная, соль</small> | кКал-167, Белки-11, Жиры-7, Угл-15, Витамин С-15                               |
| 25                       | <b>Гренки из пшеничного хлеба (1 вариант)</b>                                                                                                                                                                    | кКал-92, Белки-3, Угл-19                                                       |
| 34                       | <b>Хлеб ржаной</b>                                                                                                                                                                                               | кКал-67, Белки-2, Угл-14                                                       |
| 180                      | <b>Компот из свежих фруктов</b><br><small>яблоки, сахар, кислота лимонная</small>                                                                                                                                | кКал-64, Угл-16, Витамин С-2                                                   |
| <b>Итого за Обед</b>     |                                                                                                                                                                                                                  | кКал-923, Белки-36, Жиры-28, Угл-129, Витамин С-40                             |
| <b><u>Полдник</u></b>    |                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                |
| 80                       | <b>Омлет натуральный.</b><br><small>яйцо, молоко, масло сливочное, соль</small>                                                                                                                                  | кКал-137, Белки-8, Жиры-10, Угл-3, Витамин С-1                                 |
| 38                       | <b>Икра кабачковая</b>                                                                                                                                                                                           |                                                                                |
| 26                       | <b>Хлеб ржаной</b>                                                                                                                                                                                               | кКал-51, Белки-2, Угл-10                                                       |
| 181                      | <b>Кофейный напиток с молоком</b><br><small>молоко, сахар, кофейный напиток</small>                                                                                                                              | кКал-84, Белки-3, Жиры-2, Угл-13, Витамин С-1                                  |
| <b>Итого за Полдник</b>  |                                                                                                                                                                                                                  | кКал-272, Белки-13, Жиры-12, Угл-26, Витамин С-2                               |
| <b>Итого за день</b>     |                                                                                                                                                                                                                  | кКал-2083, Белки-75, Жиры-73, Угл-276, Витамин С-60                            |

ккл. Дидоренко ТМ