

16.01.2026 (1,5-3 года, 2пт)

(1,5-3 года)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
159	Суп молочный с крупой молоко, крупа пшеничная артек, масло сливочное, сахар	кКал-521, Белки-19, Жиры-20, Угл-66, Витамин С-4
30	Бутерброды с маслом хлеб пшеничный, масло сливочное	кКал-102, Белки-2, Жиры-6, Угл-11
160	Чай с лимоном сахар, лимоны, чай	кКал-38, Угл-9, Витамин С-3
Итого за Завтрак1		кКал-661, Белки-21, Жиры-26, Угл-86, Витамин С-7
<u>Завтрак2</u>		
147	Сок	кКал-69, Угл-16, Витамин С-2
Итого за Завтрак2		кКал-69, Угл-16, Витамин С-2
<u>Обед</u>		
160	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный) капуста свежая, свекла, картофель, морковь, сметана 15%, масло растительное, зелень, чеснок, лук репчатый, томатная паста, соль, мука пшеничная	кКал-52, Белки-1, Жиры-3, Угл-6, Витамин С-8
115	Рис отварной крупа рисовая, масло сливочное	кКал-1 191, Белки-21, Жиры-31, Угл-208
60	Рыба, тушенная с овощами горбуша с м, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль	кКал-51, Белки-6, Жиры-3, Угл-1, Витамин С-1
39	Салат из соленых огурцов с луком огурцы консервированные, лук репчатый, масло растительное	кКал-23, Жиры-2, Угл-1, Витамин С-2
30	Хлеб ржаной	кКал-59, Белки-2, Угл-12
23	Хлеб пшеничный	кКал-52, Белки-2, Угл-10
150	Компот из сухофруктов сухофрукты (ассорти), сахар, кислота лимонная	кКал-47, Угл-12
Итого за Обед		кКал-1 475, Белки-32, Жиры-39, Угл-250, Витамин С-11
<u>Полдник</u>		
71	Сырники из творога творог 9% жирн., мука пшеничная, яйцо, масло растительное	кКал-103, Белки-8, Жиры-6, Угл-5
15	Молоко сгущённое	
150	Чай с сахаром сахар, чай	кКал-40, Угл-10
Итого за Полдник		кКал-143, Белки-8, Жиры-6, Угл-15
Итого за день		кКал-2 348, Белки-61, Жиры-71, Угл-367, Витамин С-20

кладовщик Дидоренко Д.М.

16.01.2026 (3-7лет, 2шт)

(3-7лет)

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак1		
198	Суп молочный с крупой молоко, крупа пшеничная артек, масло сливочное, сахар	кКал-649, Белки-24, Жиры-25, Угл-82, Витамин С-4
40	Бутерброды с маслом хлеб пшеничный, масло сливочное	кКал-136, Белки-2, Жиры-8, Угл-15
180	Чай с лимоном сахар, лимоны, чай	кКал-42, Угл-11, Витамин С-3
Итого за Завтрак1		кКал-827, Белки-26, Жиры-33, Угл-108, Витамин С-7
Завтрак2		
167	Сок	кКал-78, Угл-18, Витамин С-2
Итого за Завтрак2		кКал-78, Угл-18, Витамин С-2
Обед		
180	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный) капуста свежая, свекла, картофель, сметана 15%, морковь, масло растительное, лук репчатый, томатная паста, соль, зелень, чеснок, мука пшеничная	кКал-58, Белки-1, Жиры-3, Угл-7, Витамин С-9
135	Рис отварной крупа рисовая, масло сливочное	кКал-1 398, Белки-24, Жиры-36, Угл-245
81	Рыба, тушеная с овощами горбуша с м, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль	кКал-69, Белки-8, Жиры-4, Угл-2, Витамин С-2
58	Салат из соленых огурцов с луком огурцы консервированные, лук репчатый, масло растительное	кКал-35, Жиры-3, Угл-2, Витамин С-3
36	Хлеб ржаной	кКал-71, Белки-2, Угл-14
28	Хлеб пшеничный	кКал-64, Белки-2, Угл-13
180	Компот из сухофруктов сухофрукты (ассорти), сахар, кислота лимонная	кКал-56, Угл-14
Итого за Обед		кКал-1 751, Белки-37, Жиры-46, Угл-297, Витамин С-14
Полдник		
81	Сырники из творога творог 9% жирн., мука пшеничная, яйцо, масло растительное	кКал-117, Белки-9, Жиры-6, Угл-5
26	Молоко сгущенное	
180	Чай с сахаром сахар, чай	кКал-48, Угл-12
Итого за Полдник		кКал-165, Белки-9, Жиры-6, Угл-17
Итого за день		кКал-2 821, Белки-72, Жиры-85, Угл-440, Витамин С-23