

(1,5-3 года)

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

Завтрак1

178	Суп молочный с крупой <i>молоко, крупа пшеничная артек, масло сливочное, сахар</i>	кКал-589, Белки-21, Жиры-23, Угл-75, Витамин С-4
34	Бутерброды с сыром <i>батон пшеничный, сыр российский, масло сливочное</i>	кКал-79, Белки-3, Жиры-4, Угл-8
158	Кофейный напиток с молоком <i>молоко, сахар, кофейный напиток</i>	кКал-74, Белки-2, Жиры-2, Угл-11, Витамин С-1

Итого за Завтрак1 кКал-742, Белки-26, Жиры-29, Угл-94, Витамин С-5

Завтрак2

155	Сок	кКал-72, Угл-17, Витамин С-2
-----	------------	------------------------------

Итого за Завтрак2 кКал-72, Угл-17, Витамин С-2

Обед

160	Суп фасолевый <i>картофель, фасоль, морковь, лук репчатый, масло растительное, зелень, чеснок, соль</i>	кКал-85, Белки-3, Жиры-3, Угл-10, Витамин С-4
105	Каша гречневая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	кКал-146, Белки-7, Жиры-5, Угл-14, Витамин С-2
55	Печень по-строгановски <i>печень говяжья, сметана 15%, морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль, мука пшеничная</i>	кКал-75, Белки-7, Жиры-3, Угл-4, Витамин С-14
50	Салат из свеклы <i>свекла, масло растительное</i>	кКал-47, Белки-1, Жиры-3, Угл-4, Витамин С-5
22	Хлеб пшеничный	кКал-50, Белки-2, Угл-10
29	Хлеб ржаной	кКал-57, Белки-2, Угл-12
160	Компот из сухофруктов <i>сухофрукты (ассорти), сахар, кислота лимонная</i>	кКал-50, Угл-12

Итого за Обед кКал-510, Белки-22, Жиры-14, Угл-66, Витамин С-25

Полдник

80	Вареники ленивые (отварные) <i>пирог 9%, молоко сгущенное, мука пшеничная, сахар, яйцо, масло сливочное, соль</i>	кКал-89, Белки-5, Жиры-5, Угл-6
160	Напиток из плодов шиповника <i>шиповник, сахар</i>	кКал-54, Угл-13

Итого за Полдник кКал-143, Белки-5, Жиры-5, Угл-19

Итого за день кКал-1467, Белки-53, Жиры-48, Угл-196, Витамин С-32



16.03.2026 (3-7лет, 1ну)

(3-7лет)

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

Завтрак1

198	Суп молочный с крупой молоко, крупа пшеничная артек, масло сливочное, сахар	кКал-655, Белки-24, Жиры-25, Угл-83, Витамин С-5
44	Бутерброды с сыром батон пшеничный, сыр российский, масло сливочное	кКал-102, Белки-3, Жиры-5, Угл-11
177	Кофейный напиток с молоком молоко, сахар, кофейный напиток	кКал-83, Белки-3, Жиры-2, Угл-13, Витамин С-1

Итого за Завтрак1 кКал-840, Белки-30, Жиры-32, Угл-107, Витамин С-6

Завтрак2

175	Сок	кКал-82, Угл-19, Витамин С-2
-----	------------	------------------------------

Итого за Завтрак2 кКал-82, Угл-19, Витамин С-2

Обед

180	Суп фасолевый картофель, фасоль, морковь, лук репчатый, масло растительное, зелень, чеснок, соль	кКал-96, Белки-4, Жиры-4, Угл-12, Витамин С-4
135	Каша гречневая крупа гречневая, масло сливочное, соль	кКал-188, Белки-9, Жиры-7, Угл-18, Витамин С-3
70	Печень по-строгановски печень говяжья, сметана 15%, морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль, мука пшеничная	кКал-95, Белки-9, Жиры-4, Угл-5, Витамин С-17
60	Салат из свеклы свекла, масло растительное	кКал-56, Белки-1, Жиры-4, Угл-5, Витамин С-6
26	Хлеб пшеничный	кКал-59, Белки-2, Угл-12
35	Хлеб ржаной	кКал-69, Белки-2, Угл-14
180	Компот из сухофруктов сухофрукты (ассорти), сахар, кислота лимонная	кКал-56, Угл-14

Итого за Обед кКал-619, Белки-27, Жиры-19, Угл-80, Витамин С-30

Полдник

100	Вареники ленивые (отварные) тесто 9%, молоко сгущенное, мука пшеничная, сахар, яйцо, масло сливочное, соль	кКал-111, Белки-7, Жиры-6, Угл-7
180	Напиток из плодов шиповника шиповник, сахар	кКал-61, Белки-1, Угл-14

Итого за Полдник кКал-172, Белки-8, Жиры-6, Угл-21

Итого за день кКал-1713, Белки-65, Жиры-57, Угл-227, Витамин С-38