

18.05.2026 (3-7лет, 2ли)

(3-7лет)

Выход (г)	Наименование блюда	ен. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
199	Суп молочный с крупой <i>молоко, крупа пшеница, масло сливочное, сахар</i>	кКал-659, Белки-24, Жиры-25, Угл-84, Витамины С-5
41	Бутерброды с сыром <i>батон пшеничный, сыр российский, масло сливочное</i>	кКал-95, Белки-3, Жиры-5, Угл-10
180	Чай с лимоном <i>сахар, лимон, чай</i>	кКал-44, Угл-11, Витамины С-3
Итого за Завтрак1		кКал-798, Белки-27, Жиры-30, Угл-105, Витамины С-8
<u>Завтрак2</u>		
170	Сок	кКал-79, Угл-18, Витамины С-2
Итого за Завтрак2		кКал-79, Угл-18, Витамины С-2
<u>Обед</u>		
180	Рассольник домашний <i>картофель, капуста белокочанная, огурцы консервированные, лук репчатый, морковь, масло растительное, зелень</i>	кКал-82, Белки-1, Жиры-4, Угл-11, Витамины С-9
135	Макаронные изделия отварные с маслом <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	кКал-113, Белки-4, Жиры-3, Угл-18
79	Суфле из печени <i>печень говяжья, молоко, яйцо, мука пшеничная, масло растительное, соль</i>	кКал-111, Белки-11, Жиры-5, Угл-6, Витамины С-17
58	Винегрет с растительным маслом <i>картофель, свекла, огурцы консервированные, морковь, лук репчатый, мас. рап. тапальное, зелень, соль, горошек, фасоль консервированная</i>	кКал-3
33	Хлеб пшеничный	кКал-75, Белки-3, Угл-15
32	Хлеб ржаной	кКал-63, Белки-2, Угл-13
180	Компот из сухофруктов <i>сухофрукты, сахар, кислота лимонная</i>	кКал-56, Угл-14
Итого за Обед		кКал-503, Белки-21, Жиры-12, Угл-77, Витамины С-26
<u>Полдник</u>		
83	Запеканка из творога <i>творог 9%, сахар, сметана 15%, сахар, крупа манная, мука пшеничная, яйцо, масло сливочное, масло растительное</i>	кКал-108, Белки-7, Жиры-5, Угл-8
29	Молоко сгущенное	
172	Кефир, простокваша, ряженка, айран	кКал-86, Белки-5, Жиры-4, Угл-7, Витамины С-1
Итого за Полдник		кКал-191, Белки-12, Жиры-9, Угл-15, Витамины С-1
Итого за день		кКал-1571, Белки-60, Жиры-51, Угл-215, Витамины С-37

