

(1,5-3 года)

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

Завтрак1

181 **Суп молочный с крупой** кКал-599, Белки-22, Жиры-23, Угл-76, Витамин С-4

молоко, крупа пшеница, масло сливочное, сахар

28 **Бутерброды с маслом** кКал-95, Белки-2, Жиры-5, Угл-10

батон пшеничный, масло сливочное

161 **Какао с молоком** кКал-96, Белки-3, Жиры-3, Угл-14, Витамин С-1

молоко, сахар, какао порошок

Итого за Завтрак1 кКал-790, Белки-27, Жиры-31, Угл-100, Витамин С-5

Завтрак2

79 **мандарины** кКал-65, Белки-1, Угл-15

Итого за Завтрак2 кКал-65, Белки-1, Угл-15

Обед

160 **Щи из свежей капусты с картофелем** кКал-54, Белки-1, Жиры-3, Угл-5, Витамин С-12

капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, зелень, чеснок, соль

5 **Сметана 15% жир** кКал-8, Жиры-1

185 **Жаркое по-домашнему** кКал-172, Белки-17, Жиры-4, Угл-16

картофель, говядина (покрёмка, лопаточная часть, грудинка), лук репчатый, томатная паста, масло сливочное, соль, чеснок, зелень

36 **Огурец консервированный** кКал-5, Угл-1, Витамин С-2

27 **Хлеб пшеничный** кКал-62, Белки-2, Угл-12

27 **Хлеб ржаной** кКал-53, Белки-2, Угл-11

180 **Компот из свежемороженных ягод** кКал-56, Угл-14

плоды и ягоды быстрозам., сахар

Итого за Обед кКал-410, Белки-22, Жиры-8, Угл-59, Витамин С-14

Полдник

55 **Булочка ванильная** кКал-2

лука пшеничная, сахар, ванильный сахар, масло сливочное, соль, яйцо, масло растительное, орожежи

159 **Кисель из сока натурального** кКал-84, Угл-21

сок, сахар, крахмал картофельный

Итого за Полдник кКал-86, Угл-21

Итого за день кКал-1 351, Белки-50, Жиры-39, Угл-195, Витамин С-19

(3-7лет)

24.03.2026 (3-7лет, 2вт)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
201	Суп молочный с крупой <i>молоко, крупа пшеница, масло сливочное, сахар</i>	кКал-665, Белки-24, Жиры-26, Угл-85, Витамин С-5
37	Бутерброды с маслом <i>батон пшеничный, масло сливочное</i>	кКал-126, Белки-2, Жиры-7, Угл-14
181	Какао с молоком <i>молоко, сахар, какао порошок</i>	кКал-107, Белки-4, Жиры-3, Угл-16, Витамин С-1
Итого за Завтрак1		кКал-898, Белки-30, Жиры-36, Угл-115, Витамин С-6
<u>Завтрак2</u>		
84	мандарины	кКал-69, Белки-1, Угл-16
Итого за Завтрак2		кКал-69, Белки-1, Угл-16
<u>Обед</u>		
180	Щи из свежей капусты с картофелем <i>капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, зелень, чеснок, соль</i>	кКал-61, Белки-1, Жиры-4, Угл-6, Витамин С-13
7	Сметана 15% жир	кКал-11, Жиры-1
205	Жаркое по-домашнему <i>картофель, говядина (покроя, лопаточная часть, грудинка), лук репчатый, томатная паста, масло сливочное, соль, чеснок, зелень</i>	кКал-191, Белки-19, Жиры-5, Угл-17
45	Огурец консервированный	кКал-6, Угл-1, Витамин С-2
33	Хлеб пшеничный	кКал-75, Белки-3, Угл-15
33	Хлеб ржаной	кКал-65, Белки-2, Угл-13
180	Компот из свежемороженых ягод <i>плоды и ягоды быстрозам., сахар</i>	кКал-56, Угл-14
Итого за Обед		кКал-465, Белки-25, Жиры-10, Угл-66, Витамин С-15
<u>Полдник</u>		
70	Булочка ванильная <i>мука пшеничная, сахар, яйцо, ванильный сахар, масло сливочное, масло растительное, дрожжи, соль</i>	кКал-3, Угл-1
179	Кисель из сока натурального <i>сок, сахар, крахмал картофельный</i>	кКал-95, Угл-23
Итого за Полдник		кКал-98, Угл-24
Итого за день		кКал-1 530, Белки-56, Жиры-46, Угл-221, Витамин С-21