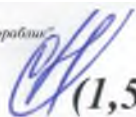


26.01.2026 (1,5-3 года, 2пп)



(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 молоко, крупа овсяная, масло сливочное, сахар	кКал-593, Белки-22, Жиры-23, Угл-75, Витамин С-4
36	Бутерброд с сыром хлеб пшеничный, сыр российский, масло сливочное	кКал-66, Белки-2, Жиры-6
160	Чай с лимоном сахар, лимоны, чай	кКал-38, Угл-9, Витамин С-3
Итого за Завтрак1		кКал-697, Белки-24, Жиры-29, Угл-84, Витамин С-7
Завтрак2		
152	Сок	кКал-71, Угл-17, Витамин С-2
Итого за Завтрак2		кКал-71, Угл-17, Витамин С-2
Обед		
162	Рассольник домашний картофель, огурцы консервированные, капуста свежая, лук репчатый, морковь, масло растительное, чеснок, соль, зелень	кКал-59, Белки-1, Жиры-3, Угл-8, Витамин С-6
105	Каша гречневая крупа гречневая, масло сливочное, соль	кКал-146, Белки-7, Жиры-5, Угл-14, Витамин С-2
51	Печень по-строгановски печень говяжья, морковь, сметана 15%, лук репчатый, масло сливочное, мука пшеничная, соль	кКал-87, Белки-8, Жиры-4, Угл-5, Витамин С-16
53	Винегрет с растительным маслом картофель, свекла, огурцы консервированные, морковь, горошек зеленый консервированный, масло растительное, лук репчатый, соль, зелень	кКал-48, Белки-1, Жиры-3, Угл-5, Витамин С-6
26	Хлеб пшеничный	кКал-59, Белки-2, Угл-12
28	Хлеб ржаной	кКал-55, Белки-2, Угл-11
160	Компот из свежемороженных ягод плоды и ягоды быстрозам., сахар	кКал-50, Угл-12
Итого за Обед		кКал-504, Белки-21, Жиры-15, Угл-67, Витамин С-30
Полдник		
82	Запеканка из творога творог 9%, сахар, крупа манная, сметана 15%, мука пшеничная, яйцо, масло сливочное, масло растительное	кКал-104, Белки-7, Жиры-5, Угл-8
14	Молоко сгущенное	
160	Напиток из плодов шиповника шиповник, сахар	кКал-54, Угл-13
Итого за Полдник		кКал-158, Белки-7, Жиры-5, Угл-21
Итого за день		кКал-1430, Белки-52, Жиры-49, Угл-189, Витамин С-39

к.пед.наук _____ Дидоренко Л.М.

(3-7лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак1		
201	Суп молочный с крупой <i>молоко, крупа овсяная, масло сливочное, сахар</i>	кКал-659, Белки-24, Жиры-25, Угл-84, Витамин С-5
47	Бутерброды с сыром <i>хлеб пшеничный, сыр российский, масло сливочное</i>	кКал-145, Белки-5, Жиры-7, Угл-15
180	Чай с лимоном <i>сахар, лимоны, чай</i>	кКал-42, Угл-11, Витамин С-3
Итого за Завтрак1		кКал-846, Белки-29, Жиры-32, Угл-110, Витамин С-8
Завтрак2		
172	Сок	кКал-80, Угл-19, Витамин С-2
Итого за Завтрак2		кКал-80, Угл-19, Витамин С-2
Обед		
182	Рассольник домашний <i>картофель, огурцы консервированные, капуста свежая, лук репчатый, морковь, масло растительное, чеснок, соль, зелень</i>	кКал-66, Белки-1, Жиры-3, Угл-9, Витамин С-7
135	Каша гречневая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	кКал-188, Белки-9, Жиры-7, Угл-18, Витамин С-3
71	Печень по-строгановски <i>печень говяжья, морковь, сметана 15%, лук репчатый, мука пшеничная, масло сливочное, соль</i>	кКал-121, Белки-12, Жиры-5, Угл-6, Витамин С-22
64	Винегрет с растительным маслом <i>картофель, свекла, огурцы консервированные, морковь, горошек зеленый консервированный, лук репчатый, масло растительное, соль, зелень</i>	кКал-58, Белки-1, Жиры-3, Угл-6, Витамин С-7
32	Хлеб пшеничный	кКал-73, Белки-3, Угл-14
34	Хлеб ржаной	кКал-67, Белки-2, Угл-14
180	Компот из свежемороженных ягод <i>плоды и ягоды быстрозамороженные, сахар</i>	кКал-56, Угл-14
Итого за Обед		кКал-629, Белки-28, Жиры-18, Угл-81, Витамин С-39
Полдник		
100	Запеканка из творога <i>творог 9 % жирн., сахар, крупа манная, сметана 15%, мука пшеничная, яйцо, масло сливочное, масло растительное</i>	кКал-127, Белки-9, Жиры-6, Угл-9
25	Молоко сгущенное	
180	Напиток из плодов шиповника <i>шиповник, сахар</i>	кКал-61, Белки-1, Угл-14
Итого за Полдник		кКал-188, Белки-10, Жиры-6, Угл-23
Итого за день		кКал-1743, Белки-67, Жиры-56, Угл-233, Витамин С-49