

26.03.2026 (1,5-3 года, 2чт)
(1,5-3 года)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
65	Омлет паровой с мясом <i>яйцо, филе куриное, молоко, масло сливочное</i>	кКал-96, Белки-6, Жиры-8, Угл-1
42	Икра кабачковая	
28	Бутерброды с маслом <i>батон пшеничный, масло сливочное</i>	кКал-95, Белки-2, Жиры-5, Угл-10
151	Кофейный напиток с молоком <i>молоко, сахар, кофейный напиток</i>	кКал-70, Белки-2, Жиры-2, Угл-11, Витамин С-1
Итого за Завтрак1		кКал-261, Белки-10, Жиры-15, Угл-22, Витамин С-1
<u>Завтрак2</u>		
70	Фрукты и ягоды свежие	кКал-31, Угл-7, Витамин С-7
Итого за Завтрак2		кКал-31, Угл-7, Витамин С-7
<u>Обед</u>		
160	Суп картофельный с бобовыми <i>картофель, горох, морковь, лук репчатый, масло растительное, зелень</i>	кКал-85, Белки-3, Жиры-3, Угл-10, Витамин С-4
171	Голубцы ленивые <i>капуста белокочанная, говядина (покрывка, лопаточная часть, грудинка), лук репчатый, крупа рисовая, яйцо, масло растительное, сметана 15%, томатная паста, мука пшеничная, чеснок, соль</i>	кКал-146, Белки-9, Жиры-6, Угл-13, Витамин С-13
17	Гренки из пшеничного хлеба (1 вариант)	кКал-63, Белки-2, Угл-13
27	Хлеб ржаной	кКал-53, Белки-2, Угл-11
150	Компот из свежемороженных ягод <i>фрукты и ягоды быстрозам., сахар</i>	кКал-47, Угл-12
Итого за Обед		кКал-394, Белки-16, Жиры-9, Угл-59, Витамин С-17
<u>Полдник</u>		
50	Сдоба покупная	
152	Йогурт фруктовый питьевой	кКал-87, Белки-6, Жиры-2, Угл-9, Витамин С-1
Итого за Полдник		кКал-87, Белки-6, Жиры-2, Угл-9, Витамин С-1
Итого за день		кКал-773, Белки-32, Жиры-26, Угл-97, Витамин С-26

(3-7лет)

26.03.2026 (3-7лет, 2чт)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
85	Омлет паровой с мясом <i>яйцо, филе куриное, молоко, масло сливочное</i>	кКал-126, Белки-8, Жиры-10, Угл-1
53	Икра кабачковая	
37	Бутерброды с маслом <i>батон пшеничный, масло сливочное</i>	кКал-126, Белки-2, Жиры-7, Угл-14
176	Кофейный напиток с молоком <i>молоко, сахар, кофейный напиток</i>	кКал-82, Белки-3, Жиры-2, Угл-12, Витамин С-1
Итого за Завтрак1		кКал-334, Белки-13, Жиры-19, Угл-27, Витамин С-1
<u>Завтрак2</u>		
80	Плоды и ягоды свежие	кКал-35, Угл-8, Витамин С-8
Итого за Завтрак2		кКал-35, Угл-8, Витамин С-8
<u>Обед</u>		
180	Суп картофельный с бобовыми <i>картофель, горох, морковь, лук репчатый, масло растительное, зелень, соль</i>	кКал-96, Белки-4, Жиры-4, Угл-12, Витамин С-4
191	Голубцы ленивые <i>капуста белокочанная, говядина (покрэмка, лопаточная часть, грудинка), сметана 15%, лук репчатый, крупа рисовая, яйцо, масло растительное, мука пшеничная, томатная паста, чеснок, соль</i>	кКал-163, Белки-11, Жиры-7, Угл-15, Витамин С-15
27	Гренки из пшеничного хлеба (1 вариант)	кКал-99, Белки-3, Угл-21
33	Хлеб ржаной	кКал-65, Белки-2, Угл-13
180	Компот из свежемороженных ягод <i>плоды и ягоды быстрозам., сахар</i>	кКал-56, Угл-14
Итого за Обед		кКал-479, Белки-20, Жиры-11, Угл-75, Витамин С-19
<u>Полдник</u>		
50	Сдоба покупная	
172	Йогурт фруктовый питьевой	кКал-98, Белки-7, Жиры-3, Угл-10, Витамин С-1
Итого за Полдник		кКал-98, Белки-7, Жиры-3, Угл-10, Витамин С-1
Итого за день		кКал-946, Белки-40, Жиры-33, Угл-120, Витамин С-29