

(1,5-3 года)

27.03.2026 (1,5-3 года, 2пт)

од (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак1		
80	Суп молочный с крупой <i>молоко, крупа гречневая, масло сливочное, сахар</i>	кКал-596, Белки-22, Жиры-23, Угл-76, Витамин С-4
19	Бутерброды с маслом <i>батон пшеничный, масло сливочное</i>	кКал-99, Белки-2, Жиры-5, Угл-11
50	Чай с лимоном <i>сахар, лимоны, чай</i>	кКал-37, Угл-9, Витамин С-3
Итого за Завтрак1		кКал-732, Белки-24, Жиры-28, Угл-96, Витамин С-7
Завтрак2		
52	Сок	кКал-71, Угл-17, Витамин С-2
Итого за Завтрак2		кКал-71, Угл-17, Витамин С-2
Обед		
50	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный) <i>свекла, капуста белокачанная, картофель, морковь, масло растительное, томатная паста, лук репчатый, зелень, мука пшеничная, соль</i>	кКал-53, Белки-1, Жиры-3, Угл-6, Витамин С-8
4	Сметана 15% жир	кКал-6, Жиры-1
11	Пюре картофельное <i>картофель, молоко, масло сливочное</i>	кКал-102, Белки-2, Жиры-4, Угл-15, Витамин С-13
6	Котлета рубленая из птицы или кролика <i>куры, молоко, хлеб пшеничный, мука пшеничная, масло растительное, чеснок</i>	
0	Капуста тушеная <i>капуста белокачанная, лук репчатый, морковь, масло растительное, томатная паста, мука пшеничная, зелень</i>	кКал-35, Белки-1, Жиры-2, Угл-3, Витамин С-19
4	Хлеб пшеничный	кКал-55, Белки-2, Угл-11
8	Хлеб ржаной	кКал-55, Белки-2, Угл-11
50	Компот из свежих фруктов <i>яблоки, сахар, кислота лимонная</i>	кКал-57, Угл-14, Витамин С-2
Итого за Обед		кКал-363, Белки-8, Жиры-10, Угл-60, Витамин С-42
Полдник		
9	Сырники из творога <i>творог 9% жирн., мука пшеничная, яйцо, масло растительное</i>	кКал-86, Белки-7, Жиры-5, Угл-4
4	Молоко сгущенное	
17	Простокваша	кКал-74, Белки-4, Жиры-4, Угл-6, Витамин С-1
Итого за Полдник		кКал-160, Белки-11, Жиры-9, Угл-10, Витамин С-1
Итого за день		кКал-1326, Белки-43, Жиры-47, Угл-183, Витамин С-52

(3-7лет)

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

Завтрак1

200	Суп молочный с крупой <i>молоко, крупа гречневая, масло сливочное, сахар</i>	кКал-662, Белки-24, Жиры-25, Угл-84, Витамин С-5
39	Бутерброды с маслом <i>батон пшеничный, масло сливочное</i>	кКал-133, Белки-2, Жиры-7, Угл-14
180	Чай с лимоном <i>сахар, лимон, чай</i>	кКал-44, Угл-11, Витамин С-3

Итого за Завтрак1 кКал-839, Белки-26, Жиры-32, Угл-109, Витамин С-8

Завтрак2

172	Сок	кКал-80, Угл-19, Витамин С-2
-----	------------	------------------------------

Итого за Завтрак2 кКал-80, Угл-19, Витамин С-2

Обед

180	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный) <i>свекла, капуста белокачанная, картофель, морковь, масло растительное, томатная паста, лук репчатый, зелень, мука пшеничная, соль</i>	кКал-60, Белки-1, Жиры-3, Угл-7, Витамин С-9
7	Сметана 15% жир	кКал-11, Жиры-1
131	Пюре картофельное <i>картофель, молоко, масло сливочное, соль</i>	кКал-120, Белки-3, Жиры-4, Угл-18, Витамин С-16
71	Котлета рубленая из птицы или кролика <i>куры, молоко, хлеб пшеничный, мука пшеничная, масло растительное, чеснок</i>	
60	Капуста тушеная <i>капуста белокачанная, лук репчатый, морковь, масло растительное, томатная паста, мука пшеничная, зелень</i>	кКал-53, Белки-1, Жиры-3, Угл-5, Витамин С-29
29	Хлеб пшеничный	кКал-66, Белки-2, Угл-13
34	Хлеб ржаной	кКал-67, Белки-2, Угл-14
180	Компот из свежих фруктов <i>яблоки, сахар, кислота лимонная</i>	кКал-64, Угл-16, Витамин С-2

Итого за Обед кКал-441, Белки-9, Жиры-11, Угл-73, Витамин С-56

Полдник

78	Сырники из творога <i>творог 9% жирн., мука пшеничная, масло растительное, яйцо</i>	кКал-113, Белки-9, Жиры-6, Угл-5
25	Молоко сгущенное	
166	Простокваша	кКал-83, Белки-5, Жиры-4, Угл-7, Витамин С-1

Итого за Полдник кКал-196, Белки-14, Жиры-10, Угл-12, Витамин С-1

Итого за день кКал-1556, Белки-49, Жиры-53, Угл-213, Витамин С-67