

29.01.2026 (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>		
60	Омлет натуральный. яйцо, молоко, масло сливочное, соль	кКал-103, Белки-6, Жиры-8, Угл-2, Витамин С-1
39	Икра кабачковая	
30	Бутерброды с маслом батон пшеничный, масло сливочное	кКал-102, Белки-2, Жиры-6, Угл-11
160	Чай с лимоном сахар, лимоны, чай	кКал-38, Угл-9, Витамин С-3
Итого за Завтрак1		кКал-243, Белки-8, Жиры-14, Угл-22, Витамин С-4
<u>Завтрак2</u>		
80	Плоды и ягоды свежие яблоки	кКал-35, Угл-8, Витамин С-8
Итого за Завтрак2		кКал-35, Угл-8, Витамин С-8
<u>Обед</u>		
160	Суп картофельный с бобовыми картофель, горох, морковь, лук репчатый, масло растительное, зелень, соль	кКал-514, Белки-20, Жиры-21, Угл-62, Витамин С-22
169	Голубцы ленивые капуста белокочанная, говядина (покройка, лопаточная часть, грудинка), лук репчатый, крупа рисовая, яйцо, сметана 15%, масло растительное, томатная паста, мука пшеничная, чеснок, соль	кКал-144, Белки-9, Жиры-6, Угл-13, Витамин С-13
15	Гренки из пшеничного хлеба (1 вариант)	кКал-55, Белки-2, Угл-11
22	Хлеб ржаной	кКал-43, Белки-1, Угл-9
160	Компот из свежемороженных ягод плоды и ягоды бмстржам, сахар	кКал-50, Угл-12
Итого за Обед		кКал-806, Белки-32, Жиры-27, Угл-107, Витамин С-35
<u>Полдник</u>		
50	Печенье сахарное	кКал-79, Белки-2, Жиры-2, Угл-14
158	Молоко кипяченое	кКал-90, Белки-5, Жиры-4, Угл-8
Итого за Полдник		кКал-169, Белки-7, Жиры-6, Угл-22
Итого за день		кКал-1 253, Белки-47, Жиры-47, Угл-159, Витамин С-47

(3-7 лет)

29.01.2026 (3-7 лет, 2чт)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак1		
80	Омлет натуральный. яйцо, молоко, масло сливочное, соль	кКал-137, Белки-8, Жиры-10, Угл-3, Витамин С-1
49	Икра кабачковая	
40	Бутерброды с маслом батон пшеничный, масло сливочное	кКал-136, Белки-2, Жиры-8, Угл-15
180	Чай с лимоном сахар, лимоны, чай	кКал-42, Угл-11, Витамин С-3
Итого за Завтрак1		кКал-315, Белки-10, Жиры-18, Угл-29, Витамин С-4
Завтрак2		
100	Плоды и ягоды свежие яблоки	кКал-44, Угл-10, Витамин С-10
Итого за Завтрак2		кКал-44, Угл-10, Витамин С-10
Обед		
180	Суп картофельный с бобовыми картофель, горох, морковь, лук репчатый, масло растительное, зелень, соль	кКал-578, Белки-22, Жиры-23, Угл-70, Витамин С-25
188	Голубцы ленивые капуста белокочанная, говядина (покромка, лопаточная часть, грудинка), лук репчатый, крупа рисовая, сметана 15%, яйцо, масло растительное, томатная паста, мука пшеничная, чеснок, соль	кКал-161, Белки-10, Жиры-7, Угл-15, Витамин С-15
24	Гренки из пшеничного хлеба (1 вариант)	кКал-88, Белки-3, Угл-18
26	Хлеб ржаной	кКал-51, Белки-2, Угл-10
180	Компот из свежемороженных ягод плоды и ягоды быстрозам., сахар	кКал-56, Угл-14
Итого за Обед		кКал-934, Белки-37, Жиры-30, Угл-127, Витамин С-40
Полдник		
50	Печенье сахарное	кКал-79, Белки-2, Жиры-2, Угл-14
178	Молоко кипяченое	кКал-101, Белки-5, Жиры-5, Угл-9
Итого за Полдник		кКал-180, Белки-7, Жиры-7, Угл-23
Итого за день		кКал-1 473, Белки-54, Жиры-55, Угл-189, Витамин С-54