

30.01.2026 (1,5-3 года, 2пт)

(1,5-3 года)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
201	Суп молочный с крупой молоко, крупа рисовая, масло сливочное, сахар	кКал-659, Белки-24, Жиры-25, Угл-84, Витамин С-5
29	Бутерброды с маслом батон пшеничный, масло сливочное	кКал-99, Белки-2, Жиры-5, Угл-11
209	Чай с лимоном сахар, лимоны, чай	кКал-49, Угл-12, Витамин С-3
Итого за Завтрак1		кКал-807, Белки-26, Жиры-30, Угл-107, Витамин С-8
<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>		
162	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный) свекла, капуста белокачанная, картофель, сметана 15%, морковь, масло растительное, лук репчатый, томатная паста, зелень, чеснок, соль, мука пшеничная	кКал-52, Белки-1, Жиры-3, Угл-6, Витамин С-8
136	Макаронные изделия с маслом макаронные изделия, масло сливочное, соль	кКал-150, Белки-5, Жиры-4, Угл-24
60	Рыба, тушеная с овощами горбуша с м. морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста	кКал-51, Белки-6, Жиры-3, Угл-1, Витамин С-1
35	Салат из соленых огурцов с луком огурцы консервированные, лук репчатый, масло растительное	кКал-21, Жиры-2, Угл-1, Витамин С-2
29	Хлеб ржаной	кКал-57, Белки-2, Угл-12
22	Хлеб пшеничный	кКал-50, Белки-2, Угл-10
160	Компот из свежих фруктов яблоки, сахар, кислота лимонная	кКал-57, Угл-14, Витамин С-2
Итого за Обед		кКал-438, Белки-16, Жиры-12, Угл-68, Витамин С-13
<u>Полдник</u>		
69	Сырники из творога творог 9 % жирн., мука пшеничная, яйцо, масло растительное	кКал-100, Белки-8, Жиры-5, Угл-5
15	Молоко сгущённое	
160	Чай с сахаром сахар, чай	кКал-43, Угл-11
Итого за Полдник		кКал-143, Белки-8, Жиры-5, Угл-16
Итого за день		кКал-1423, Белки-50, Жиры-47, Угл-199, Витамин С-29

(3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
200	Суп молочный с крупой молоко, крупа рисовая, масло сливочное, сахар	кКал-655, Белки-24, Жиры-25, Угл-83, Витамин С-5
38	Бутерброды с маслом батон пшеничный, масло сливочное	кКал-129, Белки-2, Жиры-7, Угл-14
180	Чай с лимоном сахар, лимоны, чай	кКал-42, Угл-11, Витамин С-3
Итого за Завтрак1		кКал-826, Белки-26, Жиры-32, Угл-108, Витамин С-8
<u>Завтрак2</u>		
100	Плоды и ягоды свежие яблоки	кКал-44, Угл-10, Витамин С-10
Итого за Завтрак2		кКал-44, Угл-10, Витамин С-10
<u>Обед</u>		
182	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный) свекла, капуста белокочанная, картофель, сметана 15%, морковь, масло растительное, лук репчатый, томатная паста, зелень, чеснок, мука пшеничная, соль	кКал-59, Белки-1, Жиры-3, Угл-7, Витамин С-9
154	Макаронные изделия с маслом макаронные изделия, масло сливочное, соль	кКал-170, Белки-6, Жиры-4, Угл-27
80	Рыба, тушеная с овощами горбуша с м, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста	кКал-69, Белки-7, Жиры-3, Угл-2, Витамин С-2
53	Салат из соленых огурцов с луком огурцы консервированные, лук репчатый, масло растительное	кКал-32, Жиры-3, Угл-1, Витамин С-3
35	Хлеб ржаной	кКал-69, Белки-2, Угл-14
26	Хлеб пшеничный	кКал-59, Белки-2, Угл-12
180	Компот из свежих фруктов яблоки, сахар, кислота лимонная	кКал-64, Угл-16, Витамин С-2
Итого за Обед		кКал-522, Белки-18, Жиры-13, Угл-79, Витамин С-16
<u>Полдник</u>		
79	Сырники из творога творог 9 % жирн., мука пшеничная, яйца, масло растительное	кКал-115, Белки-9, Жиры-6, Угл-5
25	Молоко сгущённое	
180	Чай с сахаром сахар, чай	кКал-48, Угл-12
Итого за Полдник		кКал-163, Белки-9, Жиры-6, Угл-17
Итого за день		кКал-1555, Белки-53, Жиры-51, Угл-214, Витамин С-34