

(1,5-3 года)

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

Завтрак1

180	Суп молочный с крупой <i>молоко, крупа пшеничная, артек, масло сливочное, сахар</i>	кКал-596, Белки-22, Жиры-23, Угл-76, Витамин С-4
35	Бутерброды с сыром <i>батон пшеничный, сыр российский, масло сливочное</i>	кКал-81, Белки-3, Жиры-4, Угл-8
148	Какао с молоком <i>молоко, сахар, какао порошок</i>	кКал-88, Белки-3, Жиры-3, Угл-13, Витамин С-1

Итого за Завтрак1 кКал-765, Белки-28, Жиры-30, Угл-97, Витамин С-5

Завтрак2

134	Сок	кКал-63, Угл-15, Витамин С-2
-----	------------	------------------------------

Итого за Завтрак2 кКал-63, Угл-15, Витамин С-2

Обед

161	Рассольник домашний <i>картофель, капуста белокочанная, огурцы консервированные, морковь, лук репчатый, масло растительное, зелень, чеснок</i>	кКал-73, Белки-1, Жиры-3, Угл-10, Витамин С-8
05	Каша гречневая <i>крупа гречневая, масло сливочное</i>	кКал-146, Белки-7, Жиры-5, Угл-14, Витамин С-2
56	Печень по-строгановски <i>печень говяжья, морковь, лук репчатый, масло сливочное, сметана 15%, мука пшеничная</i>	кКал-76, Белки-7, Жиры-3, Угл-4, Витамин С-14
11	Салат из свеклы с огурцами солеными <i>свекла, огурцы консервированные, горошек зеленый консервированный, масло растительное, лук репчатый</i>	кКал-36, Белки-1, Жиры-3, Угл-3
8	Хлеб пшеничный	кКал-41, Белки-2, Угл-8
4	Хлеб ржаной	кКал-47, Белки-1, Угл-10
50	Компот из свежих фруктов <i>яблоки, сахар, лимонная кислота</i>	кКал-53, Угл-13, Витамин С-1

Итого за Обед кКал-472, Белки-19, Жиры-14, Угл-62, Витамин С-25

Полдник

9	Вареники ленивые (отварные) <i>тесто 9%, молоко сгущенное, мука пшеничная, сахар, яйцо, масло сливочное, соль</i>	кКал-76, Белки-3, Жиры-4, Угл-5
8	Кисель молочный <i>молоко, сахар, крахмал картофельный, лимонный сок, сахар</i>	кКал-127, Белки-3, Жиры-3, Угл-22, Витамин С-1

Итого за Полдник кКал-203, Белки-8, Жиры-7, Угл-27, Витамин С-1

Итого за день кКал-1503, Белки-55, Жиры-51, Угл-201, Витамин С-33

(3-7лет)

30.03.2026 (3-7лет, 1ин)

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

Завтрак1

200	Суп молочный с крупой молоко, крупа пшеничная а/тек. масло сливочное, сахар	кКал-662, Белки-24, Жиры-25, Угл-84, Витамин С-5
44	Бутерброды с сыром батон пшеничный, сыр российский, масло сливочное	кКал-102, Белки-3, Жиры-5, Угл-11
178	Какао с молоком молоко, сахар, какао порошк	кКал-106, Белки-4, Жиры-3, Угл-15, Витамин С-1

Итого за Завтрак1 кКал-870, Белки-31, Жиры-33, Угл-110, Витамин С-6

Завтрак2

162	Сок	кКал-76, Угл-18, Витамин С-2
-----	------------	------------------------------

Итого за Завтрак2 кКал-76, Угл-18, Витамин С-2

Обед

181	Рассольник домашний картофель, капуста белокачанная, огурцы консервированные, лук репчатый, морковь, масло растительное, зелень, чеснок, соль	кКал-82, Белки-1, Жиры-4, Угл-11, Витамин С-9
135	Каша гречневая крупа гречневая, масло сливочное	кКал-188, Белки-9, Жиры-7, Угл-18, Витамин С-3
70	Печень по-строгановски печень говядины, морковь, сметана 15%, лук репчатый, масло сливочное, соль, мука пшеничная	кКал-95, Белки-9, Жиры-4, Угл-5, Витамин С-17
61	Салат из свеклы с огурцами солеными свекла, огурцы консервированные, горошек зеленый консервированный, масло растительное, лук репчатый	кКал-53, Белки-1, Жиры-4, Угл-4
27	Хлеб пшеничный	кКал-62, Белки-2, Угл-12
36	Хлеб ржаной	кКал-71, Белки-2, Угл-14
180	Компот из свежих фруктов яблоки, сахар, кислота лимонная	кКал-64, Угл-16, Витамин С-2

Итого за Обед кКал-615, Белки-24, Жиры-19, Угл-80, Витамин С-31

Полдник

98	Вареники ленивые (отварные) творог 9%, молоко сгущенное, мука пшеничная, сахар, яйцо, масло сливочное, соль	кКал-109, Белки-7, Жиры-6, Угл-7
168	Кисель молочный молоко, сахар, крахмал картофельный, ванильный сахар	кКал-144, Белки-4, Жиры-3, Угл-25, Витамин С-1

Итого за Полдник кКал-253, Белки-11, Жиры-9, Угл-32, Витамин С-1

Итого за день кКал-1 814, Белки-66, Жиры-61, Угл-240, Витамин С-40