

(1,5-3 года)

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

Завтрак1

181 Суп молочный с крупой

молоко, крупа гречневая, масло сливочное, сахар

кКал-599, Белки-22, Жиры-23, Угл-76, Витамин С-4

32 Бутерброды с маслом

батон пшеничный, масло сливочное

кКал-109, Белки-2, Жиры-6, Угл-12

160 Чай с лимоном

сахар, лимоны, чай

кКал-39, Угл-10, Витамин С-3

Итого за Завтрак1

кКал-747, Белки-24, Жиры-29, Угл-98, Витамин С-7

Завтрак2

152 Сок

кКал-71, Угл-17, Витамин С-2

Итого за Завтрак2

кКал-71, Угл-17, Витамин С-2

Обед160 Борщ вегетарианский
(мелкошинкованный)

капуста белокочанная, свекла, картофель, морковь, масло растительное, лук репчатый, томатная паста, зелень, мука пшеничная, соль

кКал-53, Белки-1, Жиры-3, Угл-6, Витамин С-8

4 Сметана 15% жир

кКал-6, Жиры-1

105 Рис отварной

крупа рисовая, масло сливочное

кКал-1 087, Белки-19, Жиры-28, Угл-190

60 Рыба, тушенная с овощами

горбуша с/м, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, чеснок

кКал-51, Белки-6, Жиры-3, Угл-1, Витамин С-1

37 Салат из соленых огурцов с
луком

огурцы консервированные, лук репчатый, масло растительное

кКал-22, Жиры-2, Угл-1, Витамин С-2

22 Хлеб пшеничный

кКал-50, Белки-2, Угл-10

26 Хлеб ржаной

кКал-51, Белки-2, Угл-10

160 Компот из свежемороженных
ягод

плоды и ягоды быстрозам., сахар

кКал-50, Угл-12

Итого за Обед

кКал-1 370, Белки-30, Жиры-37, Угл-230, Витамин С-11

Полдник

55 Сырники из творога

творог 9% жирн., творог 9%, мука пшеничная, масло растительное, яйцо

кКал-80, Белки-6, Жиры-4, Угл-4

13 Молоко сгущенное

147 Ряженка

кКал-74, Белки-4, Жиры-4, Угл-6, Витамин С-1

Итого за Полдник

кКал-154, Белки-10, Жиры-8, Угл-10, Витамин С-1

Итого за день

кКал-2 342, Белки-64, Жиры-74, Угл-355, Витамин С-21



24.04.2026 (3-7лет, 2пт)

(3-7лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
202	Суп молочный с крупой <i>молоко, крупа гречневая, масло сливочное, сахар</i>	кКал-669, Белки-24, Жиры-26, Угл-85, Витамин С-5
43	Бутерброды с маслом <i>батон пшеничный, масло сливочное</i>	кКал-146, Белки-3, Жиры-8, Угл-16
180	Чай с лимоном <i>сахар, лимоны, чай</i>	кКал-44, Угл-11, Витамин С-3
Итого за Завтрак1		кКал-859, Белки-27, Жиры-34, Угл-112, Витамин С-8
<u>Завтрак2</u>		
173	Сок	кКал-81, Угл-19, Витамин С-2
Итого за Завтрак2		кКал-81, Угл-19, Витамин С-2
<u>Обед</u>		
180	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный) <i>капуста белокачанная, свекла, картофель, морковь, масло растительное, лук репчатый, томатная паста, зелень, соль, мука пшеничная</i>	кКал-60, Белки-1, Жиры-3, Угл-7, Витамин С-9
15	Сметана 15% жир	кКал-24, Жиры-2, Угл-1
135	Рис отварной <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	кКал-1 398, Белки-24, Жиры-36, Угл-245
80	Рыба, тушеная с овощами <i>горбуша с.м, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль, чеснок</i>	кКал-69, Белки-7, Жиры-3, Угл-2, Витамин С-2
46	Салат из соленых огурцов с луком <i>огурцы консервированные, лук репчатый, масло растительное</i>	кКал-28, Жиры-2, Угл-1, Витамин С-3
33	Хлеб пшеничный	кКал-75, Белки-3, Угл-15
32	Хлеб ржаной	кКал-63, Белки-2, Угл-13
180	Компот из свежемороженых ягод <i>плоды и ягоды быстрозам., сахар</i>	кКал-56, Угл-14
Итого за Обед		кКал-1 773, Белки-37, Жиры-46, Угл-298, Витамин С-14
<u>Полдник</u>		
76	Сырники из творога <i>творог 9 % жирн., мука пшеничная, масло растительное, яйцо</i>	кКал-110, Белки-9, Жиры-6, Угл-5
23	Молоко сгущенное	
167	Ряженка	кКал-83, Белки-5, Жиры-4, Угл-7, Витамин С-1
Итого за Полдник		кКал-193, Белки-14, Жиры-10, Угл-12, Витамин С-1
Итого за день		кКал-2 906, Белки-78, Жиры-90, Угл-441, Витамин С-25