

(1,5-3 года)

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

Завтрак1

60	Омлет паровой с мясом <i>яйцо, молоко, филе куриное, масло сливочное</i>	кКал-89, Белки-6, Жиры-7, Угл-1
42	Икра кабачковая	
33	Бутерброды с маслом <i>батон пшеничный, масло сливочное</i>	кКал-112, Белки-2, Жиры-6, Угл-12
152	Какао с молоком <i>молоко, сахар, какао порошок</i>	кКал-90, Белки-3, Жиры-3, Угл-13, Витамин С-1

Итого за Завтрак1 кКал-291, Белки-11, Жиры-16, Угл-26, Витамин С-1

Завтрак2

74	Апельсины	кКал-61, Белки-1, Угл-14
----	------------------	--------------------------

Итого за Завтрак2 кКал-61, Белки-1, Угл-14

Обед

160	Щи из свежей капусты с картофелем <i>капуста белокачанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, зелень, чеснок, соль</i>	кКал-54, Белки-1, Жиры-3, Угл-5, Витамин С-12
150	Плов <i>говядина (покромок, лопаточная часть, грудина), крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль</i>	кКал-314, Белки-17, Жиры-15, Угл-28, Витамин С-16
36	Огурец консервированный	кКал-5, Угл-1, Витамин С-2
27	Хлеб ржаной	кКал-53, Белки-2, Угл-11
22	Хлеб пшеничный	кКал-50, Белки-2, Угл-10
160	Компот из свежемороженных ягод <i>плоды и ягоды быстрозам., сахар</i>	кКал-50, Угл-12

Итого за Обед кКал-526, Белки-22, Жиры-18, Угл-67, Витамин С-30

Полдник

60	Булочка ванильная <i>мука пшеничная, сахар, дрожжи, масло сливочное, масло растительное, ванильный сахар, соль, яйцо</i>	кКал-3
160	Йогурт фруктовый питьевой	кКал-91, Белки-7, Жиры-2, Угл-9, Витамин С-1

Итого за Полдник кКал-94, Белки-7, Жиры-2, Угл-9, Витамин С-1

Итого за день кКал-972, Белки-41, Жиры-36, Угл-116, Витамин С-32



30.04.2026 (3-7лет, 1чт)

(3-7лет)

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

Завтрак1

86	Омлет паровой с мясом <i>яйцо, филе куриное, молоко, масло сливочное</i>	кКал-127, Белки-8, Жиры-10, Угл-1
53	Икра кабачковая	
44	Бутерброды с маслом <i>батон пшеничный, масло сливочное</i>	кКал-150, Белки-3, Жиры-8, Угл-16
183	Какао с молоком <i>молоко, сахар, какао порошок</i>	кКал-109, Белки-4, Жиры-3, Угл-16, Витамин С-1

Итого за Завтрак1 кКал-386, Белки-15, Жиры-21, Угл-33, Витамин С-1Завтрак2

79	Апельсины	кКал-65, Белки-1, Угл-15
----	------------------	--------------------------

Итого за Завтрак2 кКал-65, Белки-1, Угл-15Обед

180	Щи из свежей капусты с картофелем <i>капуста белокачанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, зелень, чеснок, соль</i>	кКал-61, Белки-1, Жиры-4, Угл-6, Витамин С-13
180	Плов <i>говядина (покрома, лопаточная часть, грудинка), крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль</i>	кКал-377, Белки-20, Жиры-18, Угл-33, Витамин С-19
45	Огурец консервированный	кКал-6, Угл-1, Витамин С-2
32	Хлеб ржаной	кКал-63, Белки-2, Угл-13
33	Хлеб пшеничный	кКал-75, Белки-3, Угл-15
180	Компот из свежемороженных ягод <i>плоды и ягоды быстрозам., сахар</i>	кКал-56, Угл-14

Итого за Обед кКал-638, Белки-26, Жиры-22, Угл-82, Витамин С-34Полдник

80	Булочка ванильная <i>мука пшеничная, сахар, дрожжи, масло сливочное, масло растительное, ванильный сахар, соль, яйцо</i>	кКал-3, Угл-1
170	Йогурт фруктовый питьевой	кКал-97, Белки-7, Жиры-3, Угл-10, Витамин С-1

Итого за Полдник кКал-100, Белки-7, Жиры-3, Угл-11, Витамин С-1**Итого за день** кКал-1 189, Белки-49, Жиры-46, Угл-141, Витамин С-36

кладовщик _____ Дидоренко Л.М.