

Основная (1,5-3 года)

08.02.2023 (1,5-3 года, 1гр)

Выход (П)	Наименование блюда	де-юре, (какая, белки (Б), углеводы (У), жиры (Ж), витаминны (мг), микроэлемента (мг))
Завтрак1		
201	Суп молочный с макаронными изделиями	Калорийность-155, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-19
180	Чай с сахаром	Калорийность-227, Углеводы-60
20	Батон	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-11
5	Масло (порцязми)	Калорийность-33, Жиры-4
Итого за Завтрак1 Калорийность-464, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-90		
Завтрак2		
82	Флоды и ягоды свежие (яблоко)	Калорийность-39, Углеводы-8
Итого за Завтрак2 Калорийность-39, Углеводы-8		
Обед		
31	Озурцы консервированные	Калорийность-4
180	Суп картофельный	Калорийность-86, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-14
50/40	Фрикадельки мясные в соусе	Калорийность-149, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-7
123	Каша гречневая вязкая	Калорийность-103, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-19
148	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-88, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-19
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10
20	Хлеб ржисной	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Обед Калорийность-512, Белки-18, Жиры-14, Углеводы-76		
Полдник		
152	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-19
45	Кекс "Столичный"	Калорийность-199, Белки-3, Жиры-9, Углеводы-28
Итого за Полдник Калорийность-283, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-47		
Ужин		
44	Салат из свежеты	Калорийность-41, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4
101	Запеканка картофельная с мясом или печенью с маслом	Калорийность-203, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-17
161	Чай с лимоном	Калорийность-28, Углеводы-7
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10
Итого за Ужин Калорийность-319, Белки-11, Жиры-14, Углеводы-38		
Итого за день Калорийность-1 617, Белки-41, Жиры-47, Углеводы-259		

Основная (3-7 лет)

08.02.2023 (3-7 лет, 1гр)

Выход (П)	Наименование блюда	де-юре, (какая, белки (Б), углеводы (У), жиры (Ж), витаминны (мг), микроэлемента (мг))
Завтрак1		
230	Суп молочный с макаронными изделиями	Калорийность-177, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-22
180	Чай с сахаром	Калорийность-227, Углеводы-60
41	Батон	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-22
10	Масло (порцязми)	Калорийность-66, Жиры-7
Итого за Завтрак1 Калорийность-569, Белки-10, Жиры-15, Углеводы-104		
Завтрак2		
82	Флоды и ягоды свежие (яблоко)	Калорийность-39, Углеводы-8
Итого за Завтрак2 Калорийность-39, Углеводы-8		
Обед		
31	Озурцы консервированные	Калорийность-4
200	Суп картофельный	Калорийность-96, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-16
60/60	Фрикадельки мясные в соусе	Калорийность-199, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-10
153	Каша гречневая вязкая	Калорийность-128, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-24
177	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-106, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-23
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14
20	Хлеб ржисной	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Обед Калорийность-639, Белки-22, Жиры-17, Углеводы-94		
Полдник		
182	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-100, Белки-1, Углеводы-23
45	Кекс "Столичный"	Калорийность-199, Белки-3, Жиры-9, Углеводы-28
Итого за Полдник Калорийность-299, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-51		
Ужин		
66	Салат из свежеты	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6
151	Запеканка картофельная с мясом или печенью с маслом 3-7 лет	Калорийность-304, Белки-12, Жиры-16, Углеводы-26
181	Чай с лимоном	Калорийность-31, Углеводы-8
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10
Итого за Ужин Калорийность-444, Белки-15, Жиры-20, Углеводы-50		
Итого за день Калорийность-1 990, Белки-51, Жиры-61, Углеводы-307		