

18.05.2023 (1,5-3 года, 1чт)

Основная (1,5-3 года)

Выход (г)	Наименование блюда	эл. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак1		
158	Каша манная жидкая	Калорийность-160, Белки-6, Жир-5, Углеводы-23
150	Какао с молоком	Калорийность-90, Белки-3, Жир-3, Углеводы-13
30	Батон	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-16
5	Масло (порциями)	Калорийность-33, Жир-4
Итого за Завтрак1 Калорийность-356, Белки-11, Жир-12, Углеводы-52		
Завтрак2		
64	Фрукты и ягоды свежие (банан)	Калорийность-61, Белки-1, Углеводы-13
Итого за Завтрак2 Калорийность-61, Белки-1, Углеводы-13		
Обед		
50	Салат из белокочанной капусты	Калорийность-44, Белки-1, Жир-3, Углеводы-5
182	Рассольник ленинградский	Калорийность-93, Белки-2, Жир-4, Углеводы-12
6	Сметана (порция)	Калорийность-10, Жир-1
53	Комплеты рубленые из пшеницы	Калорийность-178, Белки-9, Жир-12, Углеводы-9
150	Пюре картофельное	Калорийность-150, Белки-3, Жир-5, Углеводы-22
149	Компот из свежих плодов	Калорийность-71, Углеводы-18
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10
19	Хлеб ржаной	Калорийность-33, Белки-1, Углеводы-6
Итого за Обед Калорийность-626, Белки-18, Жир-25, Углеводы-82		
Полдник		
130	Молоко кипяченое	Калорийность-79, Белки-4, Жир-4, Углеводы-6
35	Бутерброды с джемом или повидлом	Калорийность-100, Белки-2, Жир-3, Углеводы-18
Итого за Полдник Калорийность-179, Белки-6, Жир-7, Углеводы-24		
Ужин		
29	озурец свежий	
Фрикадельки рыбные		
91	запеченные с молочным соусом	Калорийность-185, Белки-11, Жир-7, Углеводы-19
141	Каша рисовая вязкая	Калорийность-171, Белки-5, Жир-4, Углеводы-28
160	Чай с лимоном	Калорийность-28, Углеводы-7
15	Хлеб пшеничный	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Ужин Калорийность-419, Белки-17, Жир-11, Углеводы-61		
Итого за день Калорийность-1641, Белки-53, Жир-55, Углеводы-232		

18.05.2023 (3-7 лет, 1чт)

Основная (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эл. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак1		
205	Каша манная жидкая	Калорийность-208, Белки-8, Жир-6, Углеводы-30
181	Какао с молоком	Калорийность-108, Белки-4, Жир-4, Углеводы-15
40	Батон	Калорийность-97, Белки-3, Жир-1, Углеводы-21
10	Масло (порциями)	Калорийность-66, Жир-7
Итого за Завтрак1 Калорийность-479, Белки-15, Жир-18, Углеводы-66		
Завтрак2		
80	Фрукты и ягоды свежие (банан)	Калорийность-77, Белки-1, Углеводы-17
Итого за Завтрак2 Калорийность-77, Белки-1, Углеводы-17		
Обед		
70	Салат из белокочанной капусты	Калорийность-62, Белки-1, Жир-4, Углеводы-6
202	Рассольник ленинградский	Калорийность-104, Белки-2, Жир-4, Углеводы-14
6	Сметана (порция)	Калорийность-10, Жир-1
72	Комплеты рубленые из пшеницы	Калорийность-242, Белки-12, Жир-16, Углеводы-13
150	Пюре картофельное	Калорийность-150, Белки-3, Жир-5, Углеводы-22
178	Компот из свежих плодов	Калорийность-85, Углеводы-21
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14
19	Хлеб ржаной	Калорийность-33, Белки-1, Углеводы-6
Итого за Обед Калорийность-757, Белки-21, Жир-30, Углеводы-96		
Полдник		
152	Молоко кипяченое	Калорийность-93, Белки-4, Жир-4, Углеводы-8
35	Бутерброды с джемом или повидлом	Калорийность-100, Белки-2, Жир-3, Углеводы-18
Итого за Полдник Калорийность-193, Белки-6, Жир-8, Углеводы-26		
Ужин		
29	озурец свежий	
Фрикадельки рыбные		
125	запеченные с молочным соусом	Калорийность-254, Белки-15, Жир-10, Углеводы-26
132	Каша рассыпчатая (рисовая) с овощами	Калорийность-164, Белки-3, Жир-3, Углеводы-31
180	Чай с лимоном	Калорийность-31, Углеводы-8
15	Хлеб пшеничный	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Ужин Калорийность-484, Белки-19, Жир-13, Углеводы-72		
Итого за день Калорийность-1990, Белки-62, Жир-69, Углеводы-277		