

22.05.2023 (1,5-3 года, 2н)

Основная (1,5-3 года)

Выход (г)	Наименование блюда	эл. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак1		
158	Каша пшениная эсидкая	Калорийность-177, Белки-7, Жирь-5, Углеводы-26
150	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-83, Белки-2, Жирь-3, Углеводы-13
30	Батон	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-16
5	Масло (норцьями)	Калорийность-33, Жирь-4
11	Сыр (норцьями)	Калорийность-12, Белки-2
Итого за Завтрак1 Калорийность-378, Белки-13, Жирь-12, Углеводы-55		
Завтрак2		
74	Плоды и ягоды свежие (банан)	Калорийность-71, Белки-1, Углеводы-16
Итого за Завтрак2 Калорийность-71, Белки-1, Углеводы-16		
Обед		
29	огурец свежий	
182	суп картофельный с бобовыми(чечевица)	Калорийность-107, Белки-5, Жирь-4, Углеводы-13
60	Котлеты, биточки, шинцели рубленые	Калорийность-169, Белки-9, Жирь-10, Углеводы-9
105	Каша пшеничная вязкая	Калорийность-138, Белки-5, Жирь-4, Углеводы-21
150	Компот из свежих плодов	Калорийность-72, Углеводы-18
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10
21	Хлеб ржаной	Калорийность-37, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Обед Калорийность-570, Белки-22, Жирь-18, Углеводы-78		
Полдник		
149	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-82, Белки-1, Углеводы-19
51	Пирожок печеный с повидлом	
Итого за Полдник Калорийность-82, Белки-1, Углеводы-19		
Ужин		
81	Запеканка из творога	Калорийность-201, Белки-14, Жирь-10, Углеводы-14
15	джем порц,	Калорийность-180, Углеводы-45
150	Кисломолочный напиток	Калорийность-49, Белки-5, Жирь-1, Углеводы-6
Итого за Ужин Калорийность-430, Белки-19, Жирь-11, Углеводы-65		
Итого за день Калорийность-1531, Белки-56, Жирь-41, Углеводы-233		

22.05.2023 (3-7 лет, 2ин)

Основная (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эл. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак1		
204	Каша пшениная эсидкая	Калорийность-228, Белки-9, Жирь-6, Углеводы-34
180	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-100, Белки-3, Жирь-3, Углеводы-15
40	Батон	Калорийность-97, Белки-3, Жирь-1, Углеводы-21
10	Масло (норцьями)	Калорийность-66, Жирь-7
11	Сыр (норцьями)	Калорийность-12, Белки-2
Итого за Завтрак1 Калорийность-503, Белки-17, Жирь-17, Углеводы-70		
Завтрак2		
74	Плоды и ягоды свежие (банан)	Калорийность-71, Белки-1, Углеводы-16
Итого за Завтрак2 Калорийность-71, Белки-1, Углеводы-16		
Обед		
38	огурец свежий	
202	суп картофельный с бобовыми(чечевица)	Калорийность-119, Белки-5, Жирь-4, Углеводы-14
80	Котлеты, биточки, шинцели рубленые	Калорийность-225, Белки-13, Жирь-14, Углеводы-12
157	Каша пшеничная вязкая	Калорийность-207, Белки-8, Жирь-5, Углеводы-32
180	Компот из свежих плодов	Калорийность-86, Углеводы-22
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14
21	Хлеб ржаной	Калорийность-37, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Обед Калорийность-745, Белки-29, Жирь-23, Углеводы-101		
Полдник		
179	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-98, Белки-1, Углеводы-23
66	Пирожок печеный с повидлом	
Итого за Полдник Калорийность-98, Белки-1, Углеводы-23		
Ужин		
101	Запеканка из творога	Калорийность-251, Белки-17, Жирь-12, Углеводы-17
19	джем порц,	Калорийность-228, Углеводы-57
181	Кисломолочный напиток	Калорийность-59, Белки-5, Жирь-1, Углеводы-7
Итого за Ужин Калорийность-538, Белки-22, Жирь-13, Углеводы-81		
Итого за день Калорийность-1955, Белки-70, Жирь-53, Углеводы-291		