

Основная (1,2-3 год)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витаминны (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак1		
181	Суп молочный с макаронными изделиями	Калорийность-139, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-17
150/7	Чай с сахаром	Калорийность-198, Углеводы-52
20	Батон	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-11
5	Масло (норциам)	Калорийность-33, Жиры-4
Итого за Завтрак1		
Калорийность-419, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-80		
Завтрак2		
79	Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	Калорийность-37, Углеводы-8
Итого за Завтрак2		
Калорийность-37, Углеводы-8		
Обед		
30	Огурцы консервированные	Калорийность-4
181	Суп картофельный вегетарианский	Калорийность-73, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-8
125	Плов из пшеницы	Калорийность-476, Белки-28, Жиры-29, Углеводы-25
148	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-88, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-19
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10
20	Хлеб ржаной	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Обед		
Калорийность-723, Белки-33, Жиры-34, Углеводы-69		
Полдник		
149	Кисель из плодов или ягод свежих	Калорийность-82, Углеводы-21
45	Булочка домашняя	Калорийность-137, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-42
Итого за Полдник		
Калорийность-219, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-42		
Ужин		
60	Омлет натуральный 1-3 года	Калорийность-124, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-1
68	Салат из картофеля с зеленым горошком	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6
150	Чай с лимоном	Калорийность-26, Углеводы-7
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10
Итого за Ужин		
Калорийность-260, Белки-9, Жиры-15, Углеводы-24		
Итого за день		
Калорийность-1 658, Белки-52, Жиры-64, Углеводы-223		

Детский сад №16

25.04.2023 (3-Лет, 2вт)

Основная (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витаминны (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак1		
221	Суп молочный с макаронными изделиями	Калорийность-170, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-21
150/7	Чай с сахаром	Калорийность-198, Углеводы-52
40	Батон	Калорийность-97, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21
10	Масло (норциам)	Калорийность-66, Жиры-7
Итого за Завтрак1		
Калорийность-531, Белки-9, Жиры-15, Углеводы-94		
Завтрак2		
89	Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	Калорийность-42, Углеводы-9
Итого за Завтрак2		
Калорийность-42, Углеводы-9		
Обед		
30	Огурцы консервированные	Калорийность-4
201	Суп картофельный вегетарианский	Калорийность-81, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-9
175	Плов из пшеницы	Калорийность-666, Белки-39, Жиры-41, Углеводы-35
177	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-106, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-23
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14
20	Хлеб ржаной	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Обед		
Калорийность-963, Белки-44, Жиры-46, Углеводы-88		
Полдник		
179	Кисель из плодов или ягод свежих	Калорийность-99, Углеводы-25
56	Булочка домашняя	Калорийность-170, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-27
Итого за Полдник		
Калорийность-269, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-52		
Ужин		
79	Омлет натуральный	Калорийность-155, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-2
78	Салат из картофеля с зеленым горошком	Калорийность-72, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7
180	Чай с лимоном	Калорийность-31, Углеводы-8
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10
Итого за Ужин		
Калорийность-305, Белки-11, Жиры-17, Углеводы-27		
Итого за день		
Калорийность-2 110, Белки-67, Жиры-84, Углеводы-270		