

16.04.2026 (1,5-3 года, 1чт)

Основная (1,5-3 года)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
157	Каша манная жидкая	Калорийность-159, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-23
150	Какао с молоком	Калорийность-90, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13
30	Батон	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-16
5	Масло (порциями)	Калорийность-33, Жиры-4
8	Сыр (порциями)	Калорийность-9, Белки-1
Итого за Завтрак1 <u>Завтрак2</u>		
Калорийность-364, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-52		
<u>Плоды и ягоды свежие(мандарин)</u>		
84		Калорийность-34, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Завтрак2 <u>Обед</u>		
Калорийность-34, Белки-1, Углеводы-7		
28	огурец свежий	Калорийность-93, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12
182	Рассольник ленинградский	Калорийность-15, Жиры-1
9	Сметана (порция)	Калорийность-202, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-11
60	Комплеты рубленые из птицы	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-18
120	Пюре картофельное	Калорийность-71, Углеводы-18
148	Компот из свежих плодов	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14
29	Хлеб пшеничный	Калорийность-33, Белки-1, Углеводы-6
19	Хлеб ржаной	Калорийность-602, Белки-18, Жиры-22, Углеводы-79
Итого за Обед <u>Полдник</u>		
Калорийность-92, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-7		
151	Молоко кипяченое	Калорийность-272, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-40
70	Булочка дорожная	Калорийность-364, Белки-9, Жиры-15, Углеводы-47
Итого за Полдник		
Калорийность-1364, Белки-40, Жиры-49, Углеводы-185		

16.04.2026 (3-7 лет, 1чт)

Основная (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
201	Каша манная жидкая	Калорийность-204, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-29
180	Какао с молоком	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-15
40	Батон	Калорийность-97, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21
10	Масло (порциями)	Калорийность-66, Жиры-7
11	Сыр (порциями)	Калорийность-12, Белки-2
Итого за Завтрак1 <u>Завтрак2</u>		
Калорийность-486, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-65		
<u>Плоды и ягоды свежие(мандарин)</u>		
84		Калорийность-34, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Завтрак2 <u>Обед</u>		
Калорийность-34, Белки-1, Углеводы-7		
38	огурец свежий	Калорийность-104, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-14
202	Рассольник ленинградский	Калорийность-15, Жиры-1
9	Сметана (порция)	Калорийность-256, Белки-13, Жиры-17, Углеводы-14
79	Комплеты рубленые из птицы	Калорийность-150, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-22
150	Пюре картофельное	Калорийность-85, Углеводы-21
177	Компот из свежих плодов	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-19
39	Хлеб пшеничный	Калорийность-33, Белки-1, Углеводы-6
19	Хлеб ржаной	Калорийность-745, Белки-22, Жиры-27, Углеводы-96
Итого за Обед <u>Полдник</u>		
Калорийность-111, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-9		
182	Молоко кипяченое	Калорийность-272, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-40
70	Булочка дорожная	Калорийность-383, Белки-10, Жиры-16, Углеводы-49
Итого за Полдник		
Калорийность-1648, Белки-50, Жиры-61, Углеводы-217		