

## Основная (1,5-3 года)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	<b>Завтрак1</b>	
157	<b>Суп молочный с крупой (гречневая)</b>	Калорийность-121, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-14
150	<b>Какао с молоком</b>	Калорийность-90, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13
30	<b>Батон</b>	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-16
5	<b>Масло (порциями)</b>	Калорийность-33, Жиры-4
	<b>Итого за Завтрак1</b>	Калорийность-317, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-43
	<b>Завтрак2</b>	
80	<b>Фрукты и ягоды свежие (яблоко)</b>	Калорийность-38, Углеводы-8
	<b>Итого за Завтрак2</b>	Калорийность-38, Углеводы-8
	<b>Обед</b>	
40	<b>огурец свежий</b>	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13
184	<b>Суп рыбный</b>	Калорийность-172, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-3
80	<b>Гуляш из отварного мяса</b>	Калорийность-163, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-28
120	<b>Макаронные изделия отварные с маслом</b>	Калорийность-72, Углеводы-18
150	<b>Компот из свежих плодов</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-37, Белки-1, Углеводы-7
21	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-594, Белки-23, Жиры-18, Углеводы-83
	<b>Итого за Обед</b>	Калорийность-594, Белки-23, Жиры-18, Углеводы-83
	<b>Полдник</b>	
130	<b>Пюре картофельное</b>	Калорийность-130, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-19
160	<b>Чай с лимоном</b>	Калорийность-28, Углеводы-7
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10
60	<b>Кнеги куриные с рисом (1-3)</b>	Калорийность-188, Белки-10, Жиры-15, Углеводы-4
	<b>Итого за Полдник</b>	Калорийность-393, Белки-15, Жиры-19, Углеводы-40
	<b>Итого за день</b>	Калорийность-1342, Белки-48, Жиры-49, Углеводы-174

Детский сад №16

20.05.2026 (3-7 лет, 2ср)

## Основная (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	<b>Завтрак1</b>	
203	<b>Суп молочный с крупой (гречневая)</b>	Калорийность-156, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-18
180	<b>Какао с молоком</b>	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-15
40	<b>Батон</b>	Калорийность-97, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21
10	<b>Масло (порциями)</b>	Калорийность-66, Жиры-7
	<b>Итого за Завтрак1</b>	Калорийность-426, Белки-13, Жиры-19, Углеводы-54
	<b>Завтрак2</b>	
100	<b>Фрукты и ягоды свежие (яблоко)</b>	Калорийность-47, Углеводы-10
	<b>Итого за Завтрак2</b>	Калорийность-47, Углеводы-10
	<b>Обед</b>	
40	<b>огурец свежий</b>	Калорийность-87, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-14
204	<b>Суп рыбный</b>	Калорийность-191, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-33
100	<b>Гуляш из отварного мяса</b>	Калорийность-191, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-33
140	<b>Макаронные изделия отварные с маслом</b>	Калорийность-86, Углеводы-22
180	<b>Компот из свежих плодов</b>	Калорийность-96, Белки-3, Углеводы-20
41	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-37, Белки-1, Углеводы-7
21	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-712, Белки-27, Жиры-22, Углеводы-100
	<b>Итого за Обед</b>	Калорийность-712, Белки-27, Жиры-22, Углеводы-100
	<b>Полдник</b>	
70	<b>Кнеги куриные с рисом (3-7)</b>	Калорийность-217, Белки-12, Жиры-17, Углеводы-5
152	<b>Пюре картофельное</b>	Калорийность-152, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-22
180	<b>Чай с лимоном</b>	Калорийность-31, Углеводы-8
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10
	<b>Итого за Полдник</b>	Калорийность-447, Белки-17, Жиры-22, Углеводы-45
	<b>Итого за день</b>	Калорийность-1632, Белки-57, Жиры-63, Углеводы-209