

19.06.2026 (1,5-3 года, 2шт)

Основная (1,5-3 года)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
Ишт	Яйца вареные	
150	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-13
29	Батон	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15
5	Масло (норцям)	Калорийность-33, Жиры-4
180	Суп молочный с крупой (геркулес)	Калорийность-128, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-14
Итого за Завтрак1 Калорийность-314, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-42		
<u>Завтрак2</u>		
179	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-98, Белки-1, Углеводы-23
Итого за Завтрак2 Калорийность-98, Белки-1, Углеводы-23		
<u>Обед</u>		
40	помидор свежий	
180	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-11
10	Сметана (норция)	Калорийность-16, Жиры-2
59	Комплеты рубленые из птицы	Калорийность-198, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-10
151	Пюре картофельное	Калорийность-151, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-22
29	Хлеб пшеничный	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14
21	Хлеб ржаной	Калорийность-37, Белки-1, Углеводы-7
150	Напиток из плодов шиповника 1-3 года	Калорийность-69, Белки-1, Углеводы-14
Итого за Обед Калорийность-629, Белки-19, Жиры-24, Углеводы-78		
<u>Полдник</u>		
100	Запеканка из творога	Калорийность-249, Белки-17, Жиры-12, Углеводы-17
15	Молоко сгущенное (норция)	Калорийность-48, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-8
151	Кисломолоочный напиток	Калорийность-49, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-6
Итого за Полдник Калорийность-346, Белки-23, Жиры-14, Углеводы-31		
Итого за день Калорийность-1387, Белки-52, Жиры-51, Углеводы-174		

19.06.2026 (3-7 лет, 2шт)

Основная (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
200	Каша овсяная "Геркулес" жидкая	Калорийность-210, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-27
Ишт	Яйца вареные	
180	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-100, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-15
39	Батон	Калорийность-95, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21
10	Масло (норцям)	Калорийность-66, Жиры-7
Итого за Завтрак1 Калорийность-471, Белки-15, Жиры-19, Углеводы-63		
<u>Завтрак2</u>		
179	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-98, Белки-1, Углеводы-23
Итого за Завтрак2 Калорийность-98, Белки-1, Углеводы-23		
<u>Обед</u>		
50	помидор свежий	
200	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	Калорийность-100, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-12
10	Сметана (норция)	Калорийность-16, Жиры-2
80	Комплеты рубленые из птицы	Калорийность-269, Белки-13, Жиры-18, Углеводы-14
151	Пюре картофельное	Калорийность-151, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-22
200	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-99, Белки-1, Углеводы-21
39	Хлеб пшеничный	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-19
21	Хлеб ржаной	Калорийность-37, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Обед Калорийность-764, Белки-23, Жиры-30, Углеводы-95		
<u>Полдник</u>		
119	Запеканка из творога	Калорийность-296, Белки-20, Жиры-15, Углеводы-20
20	Молоко сгущенное (норция)	Калорийность-64, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-11
181	Кисломолоочный напиток	Калорийность-59, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-7
Итого за Полдник Калорийность-419, Белки-26, Жиры-18, Углеводы-38		
Итого за день Калорийность-1752, Белки-65, Жиры-67, Углеводы-219		