23.06.2026 (1,5-3 года, 1вт)

Основная (1,5-3 года)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак1	
180	Суп молочный с крупой (гречневая)	Калорийность-139, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-16
150	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-13
20	Батон	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-11
5	Масло (порциями)	Калорийность-33, Жиры-4
	Итого за Завтрак1	Калорийность-304, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-40
	Завтрак2	
85	Плоды и ягоды свежие (банан)	Калорийность-82, Белки-1, Углеводы-18
	Итого за Завтрак2	Калорийность-82, Белки-1, Углеводы-18
	Обед	
39	овощи натур.свежие	
180	Суп картофельный вегетарианский	Калорийность-36, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4
200	Птица, тушенная в соусе с овощами	Калорийность-332, Белки-20, Жиры-19, Углеводы-21
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-90, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14
21	Хлеб ржаной	Калорийность-37, Белки-1, Углеводы-7
	Итого за Обед	Калорийность-566, Белки-25, Жиры-22, Углеводы-66
	Полдник	
81	Омлет натуральный	Калорийность-159, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-2
49	Салат из белокочанной капусты	Калорийность-43, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10
160	Чай с лимоном	Калорийность-28, Углеводы-7
	Итого за Полдник	Калорийность-277, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-23
	Итого за день	Калорийность-1 229, Белки-46, Жиры-50, Углеводы-147

_____ _____ _____

23.06.2026 (3-7лет, 1вт)

Основная (3-7лет)

Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак1	
Суп молочный с крупой (гречневая)	Калорийность-169, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-20
Кофейный напиток с молоком	Калорийность-100, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-15
Батон	Калорийность-97, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21
Масло (порциями)	Калорийность-66, Жиры-7
Итого за Завтрак1	Калорийность-432, Белки-13, Жиры-18, Углеводы-56
Завтрак2	
Плоды и ягоды свежие (банан)	Калорийность-82, Белки-1, Углеводы-18
Итого за Завтрак2	Калорийность-82, Белки-1, Углеводы-18
Обед	
овощи натур.свежие	
Суп картофельный вегетарианский	Калорийность-40, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4
Птица, тушенная в соусе с овощами	Калорийность-382, Белки-23, Жиры-21, Углеводы-24
Компот из сушеных фруктов	Калорийность-108, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-24
Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-19
Хлеб ржаной	Калорийность-37, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Обед	Калорийность-661, Белки-29, Жиры-24, Углеводы-78
Полдник	
Омлет натуральный	Калорийность-198, Белки-10, Жиры-17, Углеводы-2
Салат из белокочанной капусты	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-6
Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10
Чай с лимоном	Калорийность-31, Углеводы-8
Итого за Полдник	Калорийность-337, Белки-13, Жиры-20, Углеводы-26
Итого за день	Калорийность-1 512, Белки-56, Жиры-62, Углеводы-178

_____ _____ _____