

10.07.2026 (1,5-3 года, 1шт)

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 (геркулес)    | Калорийность-128, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-14 |
| 150 | Кофейный напиток с молоком 1-3 года | Калорийность-77, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-11  |
| 10  | Сыр (норцьями)                      | Калорийность-11, Белки-2                       |
| 20  | Батон                               | Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-11          |
| 5   | Масло (норцьями)                    | Калорийность-33, Жиры-4                        |

Итого за Завтрак1

Калорийность-298, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-36

Завтрак2

|    |                              |                                       |
|----|------------------------------|---------------------------------------|
| 81 | Плоды и ягоды свежие (банан) | Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-17 |
|----|------------------------------|---------------------------------------|

Итого за Завтрак2 Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-17

Обед

|     |                                        |                                                 |
|-----|----------------------------------------|-------------------------------------------------|
| 40  | помидор свежий                         |                                                 |
| 184 | Борщ вегетарианский (мелкошинкованный) | Калорийность-92, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-11   |
| 102 | Гуляш из отварного мяса                | Калорийность-220, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-4 |
| 140 | Каша рисовая рассыпчатая               | Калорийность-165, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-36  |
| 152 | Напиток из плодов шиповника 1-3 года   | Калорийность-70, Белки-1, Углеводы-14           |
| 29  | Хлеб пшеничный                         | Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14           |
| 21  | Хлеб ржаной                            | Калорийность-37, Белки-1, Углеводы-7            |

Итого за Обед Калорийность-652, Белки-26, Жиры-21, Углеводы-86

Полдник

|     |                                   |                                       |
|-----|-----------------------------------|---------------------------------------|
| 50  | булочка домашняя заводская        |                                       |
| 149 | Соки овощные, фруктовые и ягодные | Калорийность-82, Белки-1, Углеводы-19 |

Итого за Полдник Калорийность-82, Белки-1, Углеводы-19

Итого за день Калорийность-1110, Белки-39, Жиры-34, Углеводы-158

10.07.2026 (3-7лет, 1шт)

Основная (3-7лет)

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|-----------|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
|-----------|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------|

Завтрак1

|     |                                |                                                |
|-----|--------------------------------|------------------------------------------------|
| 201 | Каша овсяная "Геркулес" жидкая | Калорийность-211, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-27 |
| 180 | Кофейный напиток с молоком     | Калорийность-100, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-15 |
| 10  | Сыр (норцьями)                 | Калорийность-11, Белки-2                       |
| 40  | Батон                          | Калорийность-97, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21  |
| 10  | Масло (норцьями)               | Калорийность-66, Жиры-7                        |

Итого за Завтрак1

Калорийность-485, Белки-17, Жиры-19, Углеводы-63

Завтрак2

|    |                              |                                       |
|----|------------------------------|---------------------------------------|
| 86 | Плоды и ягоды свежие (банан) | Калорийность-83, Белки-1, Углеводы-18 |
|----|------------------------------|---------------------------------------|

Итого за Завтрак2 Калорийность-83, Белки-1, Углеводы-18

Обед

|     |                                        |                                                 |
|-----|----------------------------------------|-------------------------------------------------|
| 51  | помидор свежий                         |                                                 |
| 204 | Борщ вегетарианский (мелкошинкованный) | Калорийность-102, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-12  |
| 124 | Гуляш из отварного мяса                | Калорийность-267, Белки-19, Жиры-19, Углеводы-5 |
| 140 | Каша рисовая рассыпчатая               | Калорийность-165, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-36  |
| 181 | Напиток из плодов шиповника            | Калорийность-90, Белки-1, Углеводы-19           |
| 49  | Хлеб пшеничный                         | Калорийность-115, Белки-4, Углеводы-24          |
| 21  | Хлеб ржаной                            | Калорийность-37, Белки-1, Углеводы-7            |

Итого за Обед Калорийность-776, Белки-31, Жиры-25, Углеводы-103

Полдник

|     |                                   |                                       |
|-----|-----------------------------------|---------------------------------------|
| 50  | булочка домашняя заводская        |                                       |
| 180 | Соки овощные, фруктовые и ягодные | Калорийность-99, Белки-1, Углеводы-23 |

Итого за Полдник Калорийность-99, Белки-1, Углеводы-23

Итого за день Калорийность-1443, Белки-50, Жиры-44, Углеводы-207