

Основная (1,5-3 года)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак1		
152	Суп молочный с крупой (гречневая)	Калорийность-117, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-14
149	Какао с молоком	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13
29	Батон	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15
5	Масло (порциями)	Калорийность-33, Жиры-4
Итого за Завтрак1 Калорийность-309, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-42		
Завтрак2		
80	Плоды и ягоды свежие (яблоко)	Калорийность-38, Углеводы-8
Итого за Завтрак2 Калорийность-38, Углеводы-8		
Обед		
29	огурец свежий	Калорийность-78, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-12
183	Суп рыбный	Калорийность-209, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-4
97	Гуляш из отварного мяса Макаронные изделия отварные с маслом	Калорийность-129, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-22
95	Компот из свежих плодов	Калорийность-71, Углеводы-18
149	Хлеб пшеничный	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14
29	Хлеб ржаной	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7
20	Итого за Обед Калорийность-590, Белки-24, Жиры-20, Углеводы-77	
Полдник		
52	Печенье	Калорийность-217, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-39
151	Кисломолочный напиток	Калорийность-49, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-6
Итого за Полдник Калорийность-266, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-45		
Итого за день Калорийность-1 203, Белки-43, Жиры-38, Углеводы-172		

Летский с/о №16

09.09.2026 (3-7 лет, 2ср,

Основная (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак1		
200	Суп молочный с крупой (гречневая)	Калорийность-154, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-18
180	Какао с молоком	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-15
39	Батон	Калорийность-95, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21
10	Масло (порциями)	Калорийность-66, Жиры-7
Итого за Завтрак1 Калорийность-422, Белки-13, Жиры-18, Углеводы-54		
Завтрак2		
85	Плоды и ягоды свежие (яблоко)	Калорийность-40, Углеводы-8
Итого за Завтрак2 Калорийность-40, Углеводы-8		
Обед		
39	огурец свежий	Калорийность-87, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-14
205	Суп рыбный	Калорийность-295, Белки-22, Жиры-21, Углеводы-5
137	Гуляш из отварного мяса Макаронные изделия отварные с маслом	Калорийность-180, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-31
132	Компот из свежих плодов	Калорийность-86, Углеводы-22
179	Хлеб пшеничный	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-19
39	Хлеб ржаной	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7
20	Итого за Обед Калорийность-775, Белки-33, Жиры-28, Углеводы-98	
Полдник		
52	Печенье	Калорийность-217, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-39
181	Кисломолочный напиток	Калорийность-59, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-7
Итого за Полдник Калорийность-276, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-46		
Итого за день Калорийность-1 513, Белки-55, Жиры-52, Углеводы-206		