14.09.2026 (3-7лет, 1пн)

Основная (3-7лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак1	
201	Каша пшенная жидкая	Калорийность-225, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-33
180	Какао с молоком	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-15
40	Батон	Калорийность-97, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21
10	Масло (порциями)	Калорийность-66, Жиры-7
	Итого за Завтрак1	Калорийность-495, Белки-16, Жиры-18, Углеводы-69
	Завтрак2	
178	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-98, Белки-1, Углеводы-23
	Итого за Завтрак2	Калорийность-98, Белки-1, Углеводы-23
	Обед	
44	овощи натур.свежие	
200	Суп картофельный с бобовыми (горох)	Калорийность-122, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-16
82	Котлеты, биточки, шницели рубленые	Калорийность-187, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-10
141	Каша пшеничная вязкая	Калорийность-186, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-29
179	Компот из свежих плодов	Калорийность-86, Углеводы-22
39	Хлеб пшеничный	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-19
20	Хлеб ржаной	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7
	Итого за Обед	Калорийность-708, Белки-26, Жиры-21, Углеводы-103
	Полдник	
132	Запеканка из творога	Калорийность-328, Белки-23, Жиры-16, Углеводы-22
21	джем порц,	Калорийность-252, Углеводы-63
180	Чай с лимоном	Калорийность-31, Углеводы-8
	Итого за Полдник	Калорийность-611, Белки-23, Жиры-16, Углеводы-93
	Итого за день	Калорийность-1 912, Белки-66, Жиры-55, Углеводы-288

14.09.2026 (1,5-3 года, 1пн

Основная (1,5-3 года)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак1	
180	Каша пшенная жидкая	Калорийность-201, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-30
150	Какао с молоком	Калорийность-90, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13
20	Батон	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-11
5	Масло (порциями)	Калорийность-33, Жиры-4
	Итого за Завтрак1	Калорийность-373, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-54
	Завтрак2	
149	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-82, Белки-1, Углеводы-19
	Итого за Завтрак2	Калорийность-82, Белки-1, Углеводы-19
	Обед	
35	овощи натур.свежие	
181	Суп картофельный с бобовыми (горох)	Калорийность-111, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-14
61	Котлеты, биточки, шницели рубленые	Калорийность-139, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-8
129	Каша пшеничная вязкая	Калорийность-170, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-26
150	Компот из свежих плодов	Калорийность-72, Углеводы-18
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14
20	Хлеб ржаной	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7
	Итого за Обед	Калорийность-598, Белки-22, Жиры-17, Углеводы-87
	Полдник	
101	Запеканка из творога	Калорийность-251, Белки-17, Жиры-12, Углеводы-17
21	джем порц,	Калорийность-252, Углеводы-63
160	Чай с лимоном	Калорийность-28, Углеводы-7
	Итого за Полдник	Калорийность-531, Белки-17, Жиры-12, Углеводы-87
	Итого за день	Калорийность-1 584, Белки-53, Жиры-41, Углеводы-247