

Основная (3-Плет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак1		
201	Каши манная жидкая	Калорийность-204, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-29
190	Чай с лимоном	Калорийность-33, Углеводы-8
40	Батон	Калорийность-97, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21
10	Масло (порциями)	Калорийность-66, Жиры-7
14	Сыр (порциями)	Калорийность-16, Белки-2, Жиры-1
Итого за Завтрак1		Калорийность-416, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-58
Завтрак2		
99	Плоды и ягоды свежие (яблоко)	Калорийность-47, Углеводы-10
Итого за Завтрак2		Калорийность-47, Углеводы-10
Обед		
50	помидор свежий	Калорийность-104, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-14
203	Рассольник ленинградский	Калорийность-15, Жиры-1
9	Сметана (порция)	Калорийность-173, Белки-15, Жиры-8, Углеводы-10
110	Пудинг рыбный запеченный	Калорийность-150, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-22
150	Пюре картофельное	Калорийность-88, Углеводы-22
184	Компот из свежих плодов	Калорийность-96, Белки-3, Углеводы-20
41	Хлеб пшеничный	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7
20	Хлеб ржаной	Калорийность-661, Белки-24, Жиры-18, Углеводы-95
Итого за Обед		Калорийность-110, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-9
180	Молоко кипяченое	Калорийность-221, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-39
53	Печенье	Калорийность-331, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-48
Итого за Полдник		Калорийность-1455, Белки-46, Жиры-44, Углеводы-211

Детский сад №16

01.10.2026 (1,5-3 года, 1ч

Основная (1,5-3 года)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак1		
156	Каши манная жидкая	Калорийность-158, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-23
160	Чай с лимоном	Калорийность-28, Углеводы-7
30	Батон	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-16
5	Масло (порциями)	Калорийность-33, Жиры-4
11	Сыр (порциями)	Калорийность-12, Белки-2
Итого за Завтрак1		Калорийность-304, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-46
Завтрак2		
79	Плоды и ягоды свежие (яблоко)	Калорийность-37, Углеводы-8
Итого за Завтрак2		Калорийность-37, Углеводы-8
Обед		
50	помидор свежий	Калорийность-94, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12
183	Рассольник ленинградский	Калорийность-15, Жиры-1
9	Сметана (порция)	Калорийность-126, Белки-11, Жиры-6, Углеводы-7
80	Пудинг рыбный запеченный	Калорийность-150, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-22
150	Пюре картофельное	Калорийность-73, Углеводы-18
152	Компот из свежих плодов	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15
31	Хлеб пшеничный	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7
20	Хлеб ржаной	Калорийность-566, Белки-19, Жиры-16, Углеводы-81
Итого за Обед		Калорийность-92, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-7
150	Молоко кипяченое	Калорийность-221, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-39
53	Печенье	Калорийность-313, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-46
Итого за Полдник		Калорийность-1220, Белки-37, Жиры-35, Углеводы-181