03.09.2026 (3-7лет, 2чт)

# Основная (3-7лет)

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|---|---|---|
| | ***Завтрак1*** | |
| 180 | **Суп молочный с крупой ячневой**<br>*Молоко, Крупа ячневая, Сахар, Масло сливочное* | Калорийность-119, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-15, ВитаминС-2 |
| 180 | **Кофейный напиток с молоком**<br>*Кофейный напиток, Сахар, Молоко* | Калорийность-98, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-16, ВитаминС-1 |
| 46 | **Бутерброды с сыром 3-7 лет**<br>*Сыр, Масло сливочное, Хлеб пшеничный* | Калорийность-139, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-15 |
| | **Итого за Завтрак1** | Калорийность-356, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-46, ВитаминС-3 |
| | ***Завтрак2*** | |
| 78 | **Соки овощные, фруктовые и ягодные** | |
| | **Итого за Завтрак2** | |
| | ***Обед*** | |
| 57 | **Салат из свежих помидоров с луком**<br>*Помидоры, Лук зеленый, Масло растительное* | Калорийность-46, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-3, ВитаминС-12 |
| 200 | **Щи из свежей капусты с картофелем**<br>*Капуста, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Масло растительное, Сметана* | Калорийность-68, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7, ВитаминС-15 |
| 83 | **Тефтели рыбные тушеные**<br>*Сметана, Мука пшеничная в/с, Соль, Филе минтая, Хлеб пшеничный, Молоко, Масло растительное* | Калорийность-63, Белки-28, Жиры-5, Углеводы-5 |
| 130 | **Пюре из овощей**<br>*Картофель, Морковь, Капуста, Горошек зеленый консервированный, Молоко, Масло сливочное* | Калорийность-116, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-16, ВитаминС-26 |
| 15 | **Хлеб пшеничный** | Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7 |
| 37 | **Хлеб ржаной** | Калорийность-101, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-19 |
| 180 | **Напиток из плодов шиповника**<br>*Плоды шиповника сушеные, Сахар* | Калорийность-73, Белки-1, Углеводы-17, ВитаминС-90 |
| 57 | **Плоды и ягоды свежие** | Калорийность-33, Углеводы-7 |
| | **Итого за Обед** | Калорийность-535, Белки-39, Жиры-18, Углеводы-81, ВитаминС-143 |
| | ***УплПолдник*** | |
| 118 | **Пудинг из творога с яблоками**<br>*Творог, Яблоки, Сахар, Яйцо, Масло сливочное, Ванилин, Мука пшеничная в/с, Сметана* | Калорийность-252, Белки-15, Жиры-14, Углеводы-17, ВитаминС-2 |
| 15 | **Молоко сгущенное**<br>*молоко сгущенное, мед* | Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10 |
| 162 | **Ряженка** | Калорийность-109, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-7 |
| | **Итого за УплПолдник** | Калорийность-407, Белки-21, Жиры-20, Углеводы-34, ВитаминС-2 |
| | **Итого за** | Калорийность-1 298, Белки-73, Жиры-51, Углеводы-161, ВитаминС-148 |

Заведующий Мигель Л.Е.





03.09.2026 (1,5-3 года, 2чт)

# Основная (1,5-3 года)

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|---|---|---|
| | ***Завтрак1*** | |
| 150 | **Суп молочный с крупой ячневой**<br>*Молоко, Крупа ячневая, Сахар, Масло сливочное* | Калорийность-100, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-12, ВитаминС-1 |
| 150 | **Кофейный напиток с молоком**<br>*Кофейный напиток, Сахар, Молоко* | Калорийность-81, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-14, ВитаминС-1 |
| 36 | **Бутерброды с сыром 3-7 лет**<br>*Сыр, Масло сливочное, Хлеб пшеничный* | Калорийность-109, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-12 |
| | **Итого за Завтрак1** | Калорийность-290, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-38, ВитаминС-2 |
| | ***Завтрак2*** | |
| 78 | **Соки овощные, фруктовые и ягодные** | |
| | **Итого за Завтрак2** | |
| | ***Обед*** | |
| 38 | **Салат из свежих помидоров с луком**<br>*Помидоры, Лук зеленый, Масло растительное* | Калорийность-30, Жиры-2, Углеводы-2, ВитаминС-8 |
| 180 | **Щи из свежей капусты с картофелем**<br>*Капуста, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Масло растительное, Сметана, Чеснок, Укроп, петрушка (зелень), Перец сладкий, Кабачки* | Калорийность-61, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6, ВитаминС-13 |
| 63 | **Тефтели рыбные тушеные**<br>*Сметана, Мука пшеничная в/с, Соль, Филе минтая, Хлеб пшеничный, Молоко, Масло растительное* | Калорийность-48, Белки-21, Жиры-4, Углеводы-4 |
| 111 | **Пюре из овощей**<br>*Картофель, Морковь, Капуста, Горошек зеленый консервированный, Молоко, Масло сливочное* | Калорийность-99, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-14, ВитаминС-22 |
| 7 | **Хлеб пшеничный** | Калорийность-16, Белки-1, Углеводы-3 |
| 29 | **Хлеб ржаной** | Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-15 |
| 150 | **Напиток из плодов шиповника**<br>*Плоды шиповника сушеные, Сахар* | Калорийность-61, Белки-1, Углеводы-14, ВитаминС-75 |
| 57 | **Плоды и ягоды свежие** | Калорийность-33, Углеводы-7 |
| | **Итого за Обед** | Калорийность-427, Белки-30, Жиры-15, Углеводы-65, ВитаминС-118 |
| | ***УплПолдник*** | |
| 99 | **Пудинг из творога с яблоками**<br>*Творог, Яблоки, Сахар, Яйцо, Масло сливочное, Ванилин, Мука пшеничная в/с, Сметана* | Калорийность-211, Белки-13, Жиры-11, Углеводы-14, ВитаминС-1 |
| 15 | **Молоко сгущенное**<br>*молоко сгущенное, мед* | Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10 |
| 125 | **Ряженка** | Калорийность-84, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-5 |
| | **Итого за УплПолдник** | Калорийность-341, Белки-17, Жиры-16, Углеводы-29, ВитаминС-1 |
| | **Итого за** | Калорийность-1 058, Белки-57, Жиры-42, Углеводы-132, ВитаминС-121 |

Заведующий Мигель Л.Е.