

17.09.2026 (3-7 лет, 2чт)

Основная (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эл. нен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак1		
180	Суп молочный с крупой ячневой <i>Машина, Крупа ячневая, Сметана, Масло сливочное</i>	Калорийность-119, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-15, ВитаминыС-2
180	Кофейный напиток с молоком <i>Кофейный напиток, Сметана, Молоко</i>	Калорийность-98, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-16, ВитаминыС-1
44	Бутерброды с сыром 3-7 лет <i>Сыр, Масло сливочное, Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-133, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-14
Итого за Завтрак1		
Завтрак2		
74	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-350, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-45, ВитаминыС-3
Итого за Завтрак2		
Обед		
53	Салат из свежих помидоров с луком <i>Помидоры, Лук зеленый, Масло растительное</i>	Калорийность-42, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-3, ВитаминыС-11
200	Щи из свежей капусты с картофелем <i>Капуста, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Масло растительное, Сметана</i>	Калорийность-68, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7, ВитаминыС-15
82	Тефтели рыбные тушеные <i>Сметана, Мука пшеничная высшего сорта, Фасоль, Масло растительное</i>	Калорийность-40, Белки-27, Жиры-5, Углеводы-5
134	Пюре из овощей <i>Картофель, Морковь, Баклажан, Горчица, Масло сливочное</i>	Калорийность-120, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16, ВитаминыС-27
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 <i>Плоды шиповника сушеные, Сироп</i>	Калорийность-73, Белки-1, Углеводы-17, ВитаминыС-90
58	Плоды и ягоды свежие	Калорийность-27, Углеводы-6
Итого за Обед		
УпаЛоподник		
121	Пудинг из творога с яблоками <i>Творог, Яблоко, Сметана, Масло сливочное, Ванилин, Мука пшеничная высшего сорта</i>	Калорийность-258, Белки-6, Жиры-16, Углеводы-17, ВитаминыС-2
15	Молоко сгущенное <i>Молоко сгущенное, сахар</i>	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10
158	Резанка	Калорийность-106, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-7
Итого за УпаЛоподник		
Завтрак3		
128	Бутерброды с сыром 3-7 лет <i>Сыр, Масло сливочное, Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-133, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-14
Итого за Завтрак3		

Заведующий



17.09.2026 (1,5-3 года, 2чт)

Основная (1,5-3 года)

Выход (г)	Наименование блюда	эл. нен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак1		
150	Суп молочный с крупой ячневой <i>Машина, Крупа ячневая, Сметана, Масло сливочное</i>	Калорийность-100, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-12, ВитаминыС-1
150	Кофейный напиток с молоком <i>Кофейный напиток, Сметана, Молоко</i>	Калорийность-81, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-14, ВитаминыС-1
35	Бутерброды с сыром 3-7 лет <i>Сыр, Масло сливочное, Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-106, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-11
Итого за Завтрак1		
Завтрак2		
74	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-287, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-37, ВитаминыС-2
Итого за Завтрак2		
Обед		
35	Салат из свежих помидоров с луком <i>Помидоры, Лук зеленый, Масло растительное</i>	Калорийность-28, Жиры-2, Углеводы-2, ВитаминыС-7
180	Щи из свежей капусты с картофелем <i>Капуста, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Масло растительное, Сметана</i>	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6, ВитаминыС-13
61	Тефтели рыбные тушеные <i>Сметана, Мука пшеничная высшего сорта, Фасоль, Масло сливочное</i>	Калорийность-46, Белки-20, Жиры-3, Углеводы-4
112	Пюре из овощей <i>Картофель, Морковь, Баклажан, Горчица, Масло сливочное</i>	Калорийность-100, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-14, ВитаминыС-22
7	Хлеб пшеничный	Калорийность-16, Белки-1, Углеводы-3
30	Хлеб ржаной	Калорийность-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16
150	Напиток из плодов шиповника <i>Плоды шиповника сушеные, Сироп</i>	Калорийность-61, Белки-1, Углеводы-14, ВитаминыС-75
58	Плоды и ягоды свежие	Калорийность-27, Углеводы-6
Итого за Обед		
УпаЛоподник		
101	Пудинг из творога с яблоками <i>Творог, Яблоко, Сметана, Масло сливочное, Ванилин, Мука пшеничная высшего сорта</i>	Калорийность-216, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-14, ВитаминыС-1
15	Молоко сгущенное <i>Молоко сгущенное, сахар</i>	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10
129	Резанка	Калорийность-86, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-5
Итого за УпаЛоподник		
Завтрак3		
128	Бутерброды с сыром 3-7 лет <i>Сыр, Масло сливочное, Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-106, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-11
Итого за Завтрак3		

Заведующий

