

25.09.2026 (3-7 лет, 1пп)

Основная (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак1		
180	Суп молочный с крупой гречневой Молоко, Крупа гречневая, Смет. Масло сливочное	Калорийность-120, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-14, ВитаминыС-2
180	Какао с молоком Какао порошок, Смет. Молоко	Калорийность-120, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-19, ВитаминыС-2
40	Бутерброды с маслом Молоко сливочное, Хлеб пшеничный	Калорийность-136, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-15
Итого за Завтрак1		
Завтрак2		
75	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-376, Белки-11, Жиры-16, Углеводы-48, ВитаминыС-4
Итого за Завтрак2		
Обед		
55	Салат из свежих овощей Огурцы, Масло растительное	Калорийность-37, Жиры-3, Углеводы-1, ВитаминыС-5
200	Суп рыбный Филе минтая, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Пшено, Укроп, петрушка (зелень), Соль	Калорийность-88, Белки-8, Жиры-1, Углеводы-12, ВитаминыС-14
182	Запеканка картофельная с мясом или печеню с маслом Говядина, Масло сливочное, Картофель, Лук репчатый, Масло растительное, Мука пшеничная высшего сорта, Сметана, Яйца	Калорийность-348, Белки-17, Жиры-16, Углеводы-33, ВитаминыС-38
15	Хлеб пшеничный	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7
38	Хлеб ржаной	Калорийность-103, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20
180	Компот из свежих плодов Яблоки, Смет. Корица молотая	Калорийность-91, Углеводы-22, ВитаминыС-4
60	Плоды и ягоды свежие	Калорийность-28, Углеводы-6
Итого за Обед		
Ужин/Подник		
40	Яйца вареные	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5
25	Булочка	Калорийность-80, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13
180	Компот из сушеных фруктов Сухофрукты (яблоки, Смет. Корица молотая)	Калорийность-91, Углеводы-22
Итого за Ужин/Подник		
Итого за		
Калорийность-234, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-35		
ВитаминыС-65		



25.09.2026 (1,5-3 года, 1пп)

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 гречневой Молоко, Крупа гречневая, Смет. Масло сливочное	Калорийность-100, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-12, ВитаминыС-1
150	Какао с молоком Какао порошок, Смет. Молоко	Калорийность-100, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16, ВитаминыС-1
30	Бутерброды с маслом Молоко сливочное, Хлеб пшеничный	Калорийность-102, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-11
Итого за Завтрак1		
Завтрак2		
75	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-302, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-39, ВитаминыС-2
Итого за Завтрак2		
Обед		
37	Салат из свежих овощей Огурцы, Масло растительное	Калорийность-25, Жиры-2, Углеводы-1, ВитаминыС-4
180	Суп рыбный Филе минтая, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Пшено, Укроп, петрушка (зелень), Соль, Лук зеленый	Калорийность-80, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-11, ВитаминыС-13
162	Запеканка картофельная с мясом или печеню с маслом Говядина, Масло сливочное, Картофель, Лук репчатый, Масло растительное, Мука пшеничная высшего сорта, Сметана, Яйца	Калорийность-310, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-30, ВитаминыС-34
7	Хлеб пшеничный	Калорийность-16, Белки-1, Углеводы-3
30	Хлеб ржаной	Калорийность-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16
150	Компот из свежих плодов Яблоки, Смет. Корица молотая	Калорийность-76, Углеводы-18, ВитаминыС-3
60	Плоды и ягоды свежие	Калорийность-28, Углеводы-6
Итого за Обед		
Ужин/Подник		
20	Яйца вареные	Калорийность-32, Белки-3, Жиры-2
25	Булочка	Калорийность-80, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13
150	Компот из сушеных фруктов Сухофрукты (яблоки, Смет. Корица молотая)	Калорийность-76, Углеводы-19
Итого за Ужин/Подник		
Итого за		
Калорийность-188, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-32		
ВитаминыС-36		

