

2. Понедельник "01" июня 2026 г.

Категория довольствующихся: Ясли от 1,5 до 3-х лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
<b>Завтрак</b>											
91	Каша пшеничная молочная	150	4,478	6,683	17,595	148,013	0,12	0,135	1,005	122,91	0,218
1	Бутерброд с маслом с сыром	20/4/8	2,985	5,872	14,215	125,689	0,028	0,03	0,045	74,665	0,32
154	Чай с лимоном	180	0,04	0,005	12,13	47	0,006	0,007	2	2,35	0,09
<b>Всего за Завтрак</b>			<b>7,503</b>	<b>12,56</b>	<b>43,94</b>	<b>320,702</b>	<b>0,154</b>	<b>0,172</b>	<b>3,05</b>	<b>199,925</b>	<b>0,628</b>
<b>Обед</b>											
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	40	0,756	3,04	2,729	42,667	0,018	0,036	2,987	10,969	0,409
76	Рассольник " Ленинградский" м/бсо сметаной	180	3,861	6,444	10,8	115,155	0,072	0,063	8,865	19,566	1,053
109	Картофельное пюре	120	1,867	3,467	13,333	91,333	0,093	0,053	14,8	24,2	0,667
72	Гуляш с курицей	60	7,32	8,01	2,175	109,658	0,038	0,075	0,548	9,143	1,193
163	Компот из свежемороженой Черной смородины	150	0,198	0,054	16,249	62,318	0,009	0,009	4,75	12,096	0,197
147	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,3	11,325	53,25	0,038	0,015		5,175	0,45
148	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,2	0,4	11,133	58	0,06	0,027		11,667	1,3
<b>Всего за Обед</b>			<b>18,002</b>	<b>21,715</b>	<b>67,744</b>	<b>532,381</b>	<b>0,328</b>	<b>0,278</b>	<b>31,95</b>	<b>92,816</b>	<b>5,269</b>
<b>Полдник</b>											
39	Печенье	20	1,8	2,9	18,7	104,2				5	0,2
150	Какао на молоке	180	4,32	4,86	15,2	118,61	0,2	0,252	1,5	181,75	0,23
<b>Всего за Полдник</b>			<b>6,12</b>	<b>7,76</b>	<b>33,9</b>	<b>222,81</b>	<b>0,2</b>	<b>0,252</b>	<b>1,5</b>	<b>186,75</b>	<b>0,43</b>
<b>Ужин</b>											
66	Блины с повидлом	130/15	5,408	7,02	44,603	304,2	0,069	0,043	0,893	90,22	0,598
158	Напиток из шиповника	180	0,41	0,04	15,58	61,82	0,01	0,02	0,48	20,18	1,5
148	Яблоко	80	1,903	0,64	24	119,377			12,632	10,105	0,758
<b>Всего за Ужин</b>			<b>7,721</b>	<b>7,7</b>	<b>84,183</b>	<b>485,397</b>	<b>0,079</b>	<b>0,063</b>	<b>14,005</b>	<b>120,505</b>	<b>2,856</b>
<b>Всего за день</b>			<b>39,346</b>	<b>49,735</b>	<b>229,767</b>	<b>1 561,29</b>	<b>0,761</b>	<b>0,765</b>	<b>50,505</b>	<b>599,996</b>	<b>9,183</b>

Категория довольствующихся: Сад от 3-х до 7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	<b>Завтрак</b>										
91	Каша пшенная молочная	200	5,97	8,91	23,46	197,35	0,16	0,18	1,34	163,88	0,29
1	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/10	3,222	6,325	15,46	127,791	0,036	0,038	0,066	76,7	0,45
154	Чай с лимоном	180	0,04	0,004	9,1	35	0,004	0,005	1,6	1,87	0,08
	<b>Всего за Завтрак</b>		<b>9,232</b>	<b>15,239</b>	<b>48,02</b>	<b>360,141</b>	<b>0,2</b>	<b>0,223</b>	<b>3,006</b>	<b>242,45</b>	<b>0,82</b>
	<b>Обед</b>										
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,13	4,56	4,09	64	0,03	0,05	4,48	16,45	0,61
76	Рассольник " Ленинградский" м/б	200	4,29	7,16	12	127,95	0,08	0,07	9,85	21,74	1,17
109	Картофельное пюре	180	2,8	5,2	20	137	0,14	0,08	22,2	36,3	1
72	Гуляш с курицей	80	9,76	10,68	2,9	146,21	0,05	0,1	0,73	12,19	1,59
163	Компот из свежемороженой Черной смородины	180	0,237	0,065	19,499	74,782	0,011	0,011	5,7	14,515	0,236
147	Хлеб пшеничный	50	2,4	0,4	15,1	71	0,05	0,02		6,9	0,6
148	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,4	0,7	20,1	95	0,01	0,01		19	2
	<b>Всего за Обед</b>	<b>1</b>	<b>24,017</b>	<b>28,765</b>	<b>93,689</b>	<b>715,942</b>	<b>0,371</b>	<b>0,341</b>	<b>42,96</b>	<b>127,095</b>	<b>7,206</b>
	<b>Полдник</b>										
39	Печенье	50	1,8	2,9	46,7	260,5				5	0,2
150	Какао на молоке	200	4,32	4,86	16,888	131,788	0,2	0,252	1,5	181,75	0,23
	<b>Всего за Полдник</b>		<b>6,12</b>	<b>7,76</b>	<b>63,588</b>	<b>392,288</b>	<b>0,2</b>	<b>0,252</b>	<b>1,5</b>	<b>186,75</b>	<b>0,43</b>
	<b>Ужин</b>										
66	Блины с повидлом	150/20	6,24	8,1	51,465	351	0,08	0,05	1,03	104,1	0,69
158	Напиток из шиповника	200	0,41	0,04	17,3	68,7	0,01	0,02	0,48	20,18	1,5
148	Яблоко	100	2,26	0,76	28,5	141,76	0,03	0,03	15	12	0,9
	<b>Всего за Ужин</b>		<b>8,91</b>	<b>8,9</b>	<b>97,265</b>	<b>561,46</b>	<b>0,12</b>	<b>0,1</b>	<b>16,51</b>	<b>136,28</b>	<b>3,09</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>2</b>	<b>48,279</b>	<b>60,664</b>	<b>302,562</b>	<b>2 029,831</b>	<b>0,891</b>	<b>0,916</b>	<b>63,976</b>	<b>692,575</b>	<b>11,546</b>