

1. Среда "04" марта 2026

Категория довольствующихих: 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 пшениная 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          |
| 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 Завтрак</b>                      |              | <b>11,783</b>        | <b>17,415</b> | <b>47,01</b>   | <b>392,312</b>                 | <b>0,348</b>  | <b>0,417</b> | <b>2,55</b>    | <b>379,325</b>            | <b>0,768</b>  |
|        | <b>Обед</b>                                  |              |                      |               |                |                                |               |              |                |                           |               |
| 65     | Салат из редиса и зелени                     | 60           | 0,94                 | 4,01          | 3,6            | 53,58                          | 0,03          | 0,03         | 18,86          | 27,3                      | 0,6           |
| 58     | Щи куриные из свежей капусты со сметаной м/б | 180          | 6,921                | 9,27          | 11,043         | 150,174                        | 0,099         | 0,095        | 0,001          | 33,156                    | 1,305         |
| 313    | Каша гречневая рассыпчатая                   | 120          | 5,064                | 4,52          | 24,88          | 163,92                         | 0,27          | 0,08         | 0,032          | 28,88                     | 3,208         |
| 70     | Котлеты ( биточки) мясные                    | 50           | 7,033                | 5,733         | 5,967          | 115,942                        | 0,033         | 0,05         | 0,675          | 22,525                    | 0,717         |
| 179    | Соус томатный                                | 30           | 0,293                | 1,619         | 2,311          | 24,414                         | 0,008         | 0,008        | 1,017          | 3,15                      | 0,1           |
| 157    | Компот из кураги                             | 150          | 0,479                | 0,024         | 15,106         | 63,574                         | 0,008         | 0,017        | 0,354          | 16,846                    | 0,346         |
| 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>1</b>     | <b>24,73</b>         | <b>25,876</b> | <b>85,365</b>  | <b>682,854</b>                 | <b>0,546</b>  | <b>0,322</b> | <b>20,939</b>  | <b>148,699</b>            | <b>8,026</b>  |
|        | <b>Полдник</b>                               |              |                      |               |                |                                |               |              |                |                           |               |
| 55     | Вафля                                        | 20           | 4,8                  | 1,5           | 26,3           | 18                             |               |              |                |                           |               |
| 169    | Кисель                                       | 180          | 0,31                 | 0,134         | 23,789         | 91,779                         | 0,012         | 0,016        | 78             | 17,315                    | 0,553         |
|        | <b>Всего за Полдник</b>                      |              | <b>5,11</b>          | <b>1,634</b>  | <b>50,089</b>  | <b>109,779</b>                 | <b>0,012</b>  | <b>0,016</b> | <b>78</b>      | <b>17,315</b>             | <b>0,553</b>  |
|        | <b>Ужин</b>                                  |              |                      |               |                |                                |               |              |                |                           |               |
| 332    | Макаронные изделия с маслом                  | 150          | 4,3                  | 3,8           | 27,2           | 163,9                          | 0,07          | 0,03         | 0,03           | 8,1                       | 0,5           |
| 209    | Яйцо отварное                                | 60           | 5,1                  | 4,6           | 0,45           | 94,5                           | 0,06          | 0,5          | 0,12           | 50                        | 1,19          |
| 147    | Хлеб пшеничный                               | 30           | 1,8                  | 0,3           | 11,325         | 53,25                          | 0,038         | 0,015        |                | 5,175                     | 0,45          |
| 154    | Чай с лимоном                                | 180          | 0,036                | 0,005         | 10,917         | 42,3                           | 0,005         | 0,006        | 1,8            | 2,115                     | 0,081         |
|        | <b>Всего за Ужин</b>                         |              | <b>11,236</b>        | <b>8,705</b>  | <b>49,892</b>  | <b>353,95</b>                  | <b>0,173</b>  | <b>0,551</b> | <b>1,95</b>    | <b>65,39</b>              | <b>2,221</b>  |
|        | <b>Всего за день</b>                         | <b>2</b>     | <b>52,859</b>        | <b>53,63</b>  | <b>232,356</b> | <b>1 538,895</b>               | <b>1,079</b>  | <b>1,306</b> | <b>103,439</b> | <b>610,729</b>            | <b>11,568</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          |
| 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 Завтрак</b>                      |              | <b>13,512</b>        | <b>20,095</b> | <b>54,12</b>   | <b>443,751</b>                 | <b>0,396</b>  | <b>0,47</b>  | <b>2,906</b>   | <b>422,33</b>             | <b>0,97</b>   |
|        | <b>Обед</b>                                  |              |                      |               |                |                                |               |              |                |                           |               |
| 65     | Салат из редиса и зелени                     | 60           | 0,94                 | 4,01          | 3,6            | 53,58                          | 0,03          | 0,03         | 18,86          | 27,3                      | 0,6           |
| 58     | Щи куриные из свежей капусты со сметаной м/б | 200          | 7,69                 | 10,3          | 12,27          | 166,86                         | 0,11          | 0,105        | 28,65          | 36,84                     | 1,45          |
| 313    | Каша гречневая рассыпчатая                   | 150          | 6,33                 | 5,65          | 31,1           | 204,9                          | 0,27          | 0,1          | 0,04           | 36,1                      | 4,01          |
| 70     | Котлеты ( биточки) мясные                    | 70           | 8,44                 | 6,88          | 6,13           | 119,98                         | 0,04          | 0,05         | 0,7            | 23,17                     | 0,73          |
| 179    | Соус томатный                                | 40           | 0,391                | 2,159         | 3,081          | 32,552                         | 0,01          | 0,01         | 1,356          | 4,2                       | 0,133         |
| 157    | Компот из кураги                             | 180          | 0,575                | 0,029         | 18,127         | 76,289                         | 0,01          | 0,02         | 0,425          | 20,215                    | 0,415         |
| 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>30,166</b>        | <b>30,128</b> | <b>109,508</b> | <b>820,161</b>                 | <b>0,53</b>   | <b>0,345</b> | <b>50,031</b>  | <b>173,725</b>            | <b>9,938</b>  |
|        | <b>Полдник</b>                               |              |                      |               |                |                                |               |              |                |                           |               |
| 55     | Вафля                                        | 50           | 4,8                  | 1,5           | 65,75          | 45                             |               |              |                |                           |               |
| 169    | Кисель                                       | 200          | 0,289                | 0,105         | 25,539         | 97,41                          | 0,008         | 0,01         | 76             | 15,315                    | 0,345         |
|        | <b>Всего за Полдник</b>                      |              | <b>5,089</b>         | <b>1,605</b>  | <b>91,289</b>  | <b>142,41</b>                  | <b>0,008</b>  | <b>0,01</b>  | <b>76</b>      | <b>15,315</b>             | <b>0,345</b>  |
|        | <b>Ужин</b>                                  |              |                      |               |                |                                |               |              |                |                           |               |
| 332    | Макаронные изделия с маслом                  | 150          | 4,3                  | 3,8           | 27,2           | 163,9                          | 0,07          | 0,03         | 0,03           | 8,1                       | 0,5           |
| 209    | Яйцо отварное                                | 60           | 5,1                  | 4,6           | 0,45           | 94,5                           | 0,06          | 0,5          | 0,12           | 50                        | 1,19          |
| 147    | Хлеб пшеничный                               | 40           | 2,37                 | 0,3           | 14,49          | 70,5                           | 0,05          | 0,02         |                | 6,9                       | 0,6           |
| 154    | Чай с лимоном                                | 200          | 0,04                 | 0,004         | 10,111         | 38,888                         | 0,004         | 0,005        | 1,6            | 1,87                      | 0,08          |
|        | <b>Всего за Ужин</b>                         |              | <b>11,81</b>         | <b>8,704</b>  | <b>52,251</b>  | <b>367,788</b>                 | <b>0,184</b>  | <b>0,555</b> | <b>1,75</b>    | <b>66,87</b>              | <b>2,37</b>   |
|        | <b>Всего за день</b>                         | <b>2</b>     | <b>60,577</b>        | <b>60,532</b> | <b>307,168</b> | <b>1 774,11</b>                | <b>1,118</b>  | <b>1,38</b>  | <b>130,687</b> | <b>678,24</b>             | <b>13,623</b> |