

1. Четверг "11" июня 2026г.

Категория довольствующихся: Если 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	
Завтрак												
311	Каша Овсяная " Геркулесовая" молочная	150	4,892	7,925	17,633	157,3	0,117	0,158	1,142	142,733	0,775	
2	Бутерброд с маслом	20/4	2,658	5,898	16,342	148,342	0,022	0,024	0,046	65,534	0,258	
154	Чай с лимоном	180	0,036	0,005	10,917	42,3	0,005	0,006	1,8	2,115	0,081	
Всего за Завтрак			7,586	13,828	44,892	347,942	0,144	0,188	2,988	210,382	1,114	
Обед												
70	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	0,32	0,044	1,004	5,6	0,018	0,018	4	9,2	0,24	
42	Суп с мучными клецками м/б	180	5,472	7,047	15,291	142,92	0,081	0,081	8,433	16,407	1,215	
79	Овощное рагу с мясом	150	15,83	17,93	14,85	190,13	0,09	0,12	8,4	96,4	1,05	
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	
Всего за Обед			1	25,82	25,775	69,852	0,296	0,27	25,583	150,945	4,452	
Полдник												
34	Пряник	30	9,7	3,1	52,6	59						
151	Кофейный напиток на молоке	180	5,71	6,4	22,88	169,16	0,06	0,026	2	242,26	0,24	
Всего за Полдник			15,41	9,5	75,48	228,16	0,06	0,026	2	242,26	0,24	
Ужин												
189	Биточки манные с повидлом	130/15	4,124	1,654	32,625	207,051	0,082	0,163	0,734	100,249	1,169	
158	Напиток из кураги	180	0,518	0,027	18,129	75,215	0,007	0,01	0,4	22,215	0,465	
148	Яблоко	80	1,903	0,64	24	119,377			12,632	10,105	0,758	
Всего за Ужин			6,545	2,321	74,754	401,643	0,089	0,173	13,766	132,569	2,392	
Всего за день			2	55,361	51,424	264,978	1 489,963	0,589	0,657	44,337	736,156	8,198

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
	Завтрак										
311	Каша Овсяная " Геркулесовая" молочная	200	5,87	9,51	21,16	188,76	0,14	0,19	1,37	171,28	0,93
2	Бутерброд с маслом	30/5	2,882	5,617	14,123	124,315	0,025	0,028	0,052	56,7	0,25
154	Чай с лимоном	180	0,04	0,004	9,1	35	0,004	0,005	1,6	1,87	0,08
	Всего за Завтрак		8,792	15,131	44,383	348,075	0,169	0,223	3,022	229,85	1,26
	Обед										
70	Помидоры порционно	60	0,48	0,06	1,5	8,4	0,02	0,02	6	13,8	0,36
42	Суп с мучными клецками м/б	200	6,08	7,83	16,99	158,8	0,09	0,09	9,37	18,23	1,35
78	Овощное рагу с мясом	180	15,83	17,93	14,85	190,13	0,09	0,12	8,4	96,4	1,05
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
	Всего за Обед	1	28,427	26,985	88,039	598,112	0,271	0,271	29,47	168,845	5,596
	Полдник										
34	Пряник	50	9,7	3,1	131,5	147,5					
151	Кофейный напиток на молоке	200	5,71	6,4	25,422	187,955	0,06	0,026	2	242,26	0,24
	Всего за Полдник		15,41	9,5	156,922	335,455	0,06	0,026	2	242,26	0,24
	Ужин										
189	Биточки манные с повидлом	160/20	5,12	5,88	36	228,47	0,09	0,18	0,81	110,62	1,29
158	Напиток из кураги	200	0,518	0,027	20,143	83,572	0,007	0,01	0,4	22,215	0,465
148	Яблоко	100	2,26	0,76	28,5	141,76	0,03	0,03	15	12	0,9
	Всего за Ужин		7,898	6,667	84,643	453,802	0,127	0,22	16,21	144,835	2,655
	Всего за день	2	60,527	58,283	373,987	1 735,444	0,627	0,74	50,702	785,79	9,751