

2. Пятница "13" марта 2026

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
	Завтрак										
189	Каша пшеничная молочная	150	3,953	6,383	8,745	144,57	0,053	0,135	1,005	121,86	0,053
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
	Всего за Завтрак		11,258	17,115	38,16	388,869	0,281	0,417	2,55	378,275	0,603
	Обед										
70	Помидоры порционно	40	0,32	0,044	1,004	5,6	0,018	0,018	4	9,2	0,24
40	Суп харчо м/б	180	4,077	6,498	10,818	117,54	0,09	0,063	15,75	23,985	1,035
117	Бигос капуста тушенная с мясом	150	10,15	10,383	7	161,483	0,108	0,142	60,633	68,083	2,517
250	Компот из сухих фруктов	150	0,267	0,055	14,833	57,033	0,002	0,003	0,167	9,433	1,275
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	18,814	17,68	56,113	452,906	0,316	0,268	80,55	127,543	6,817
	Полдник										
149	Рогалик с повидлом	50	2,988	4,118	25,558	144,867	0,061	0,06	0,133	19,583	0,483
399	Сок	150	0,075		15,15	63,333	0,017	0,017	3	10,5	2,1
	Всего за Полдник		3,063	4,118	40,708	208,2	0,078	0,077	3,133	30,083	2,583
	Ужин										
130	Запеканка из творога со сгущенным молоком	130/15	16,027	11,084	17,528	229,59	0,07	0,409	0,785	194,471	0,846
264	Чай с мармеладом	180/20	0,138	0,176	12,156	47,273	0,05	0,01	0,9	3,27	0,45
148	Яблоко	80	1,903	0,64	24	119,377			12,632	10,105	0,758
	Всего за Ужин		18,068	11,9	53,684	396,24	0,12	0,419	14,317	207,846	2,054
	Всего за день	2	51,203	50,813	188,665	1 446,215	0,795	1,181	100,55	743,747	12,057

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										
189	Каша пшеничная молочная	200	5,27	8,51	11,66	192,76	0,07	0,18	1,34	162,48	0,07
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
	Всего за Завтрак		12,812	19,695	42,32	439,161	0,306	0,47	2,906	420,93	0,75
	Обед										
70	Помидоры порционно	60	0,48	0,06	1,5	8,4	0,02	0,02	6	13,8	0,36
40	Суп харчо м/б	200	4,53	7,22	12,02	130,6	0,1	0,07	17,5	26,65	1,15
116	Бигос капуста тушенная с мясом	180	14,66	15,91	10,8	242,27	0,16	0,2	85,31	96,68	3,66
250	Компот из сухих фруктов	180	0,32	0,066	17,8	68,44	0,002	0,004	0,2	11,32	1,53
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	25,79	24,356	77,32	615,71	0,342	0,324	109,01	174,35	9,3
	Полдник										
149	Рогалик с повидлом	60	3,586	4,942	30,67	173,84	0,073	0,072	0,16	23,5	0,58
399	Сок	200	0,09		20,2	84,4	0,02	0,02	3,6	12,6	2,52
	Всего за Полдник		3,676	4,942	50,87	258,24	0,093	0,092	3,76	36,1	3,1
	Ужин										
130	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	18,79	12,995	20,55	269,175	0,082	0,48	0,92	228	0,992
264	Чай с мармеладом	180/20	0,138	0,176	12,156	47,273	0,05	0,01	0,9	3,27	0,45
148	Яблоко	100	2,26	0,76	28,5	141,76	0,03	0,03	15	12	0,9
	Всего за Ужин		21,188	13,931	61,206	458,208	0,162	0,52	16,82	243,27	2,342
	Всего за день	2	63,466	62,924	231,716	1 771,319	0,903	1,406	132,496	874,65	15,492