

1. Понедельник "16" 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										
55	Суп молочный с вермишелью	150	3,96	6,383	15,27	133,508	0,045	0,135	1,005	120,885	0,248
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
	Всего за Завтрак		6,985	12,26	41,615	306,197	0,079	0,172	3,05	197,9	0,658
	Обед										
31	Салат из квашенной капусты	45	0,3	4,393	3,498	53,222	0,03	0,05	9,5	24,51	0,748
43	Борщ с сметаной м/б	180	3,942	6,426	10,125	112,95	0,072	0,063	16,965	26,46	1,152
88	Жаркое по домашнему с курицей	150	12,9	15	28,5	284,6	0,2	0,16	27,5	29,1	3
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	21,34	26,573	80,83	624,34	0,409	0,324	58,715	109,008	6,847
	Полдник										
39	Печенье	20	1,8	2,9	18,7	104,2				5	0,2
399	Сок	180	0,09		18,18	76	0,02	0,02	3,6	12,6	2,52
	Всего за Полдник		1,89	2,9	36,88	180,2	0,02	0,02	3,6	17,6	2,72
	Ужин										
110	Омлет с зеленым горошком	160/30	7,6	10,01	5,97	130,45	0,04	0,03	0,039	63,98	0,96
147	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,3	11,325	53,25	0,038	0,015		5,175	0,45
152	Чай с сахаром	180	0,36	0,009	0,07	2,5	0,002	0,02	0,18	17,66	1,48
	Всего за Ужин		9,76	10,319	17,365	186,2	0,08	0,065	0,219	86,815	2,89
	Всего за день	1	39,975	52,052	176,69	1 296,937	0,588	0,581	65,584	411,323	13,115

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										
55	Суп молочный с вермишелью	200	5,28	8,51	20,36	178,01	0,06	0,18	1,34	161,18	0,33
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	200	0,04	0,004	10,111	38,888	0,004	0,005	1,6	1,87	0,08
	Всего за Завтрак		8,542	14,839	45,931	344,689	0,1	0,223	3,006	239,75	0,86
	Обед										
31	Салат из квашенной капусты	60	0,3	4,393	3,498	53,222	0,03	0,05	9,5	24,51	0,748
43	Борщ с сметаной м/б	200	4,38	7,14	11,25	125,5	0,08	0,07	18,85	29,4	1,28
88	Жаркое по домашнему с курицей	180	14,8	18,5	31,3	332,6	0,23	0,18	29,5	34,6	3,4
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	25,517	31,198	100,747	752,104	0,411	0,341	63,55	128,925	8,264
	Полдник										
39	Печенье	50	1,8	2,9	46,7	260,5				5	0,2
399	Сок	200	0,09		20,2	84,4	0,02	0,02	3,6	12,6	2,52
	Всего за Полдник		1,89	2,9	66,9	344,9	0,02	0,02	3,6	17,6	2,72
	Ужин										
110	Омлет с зеленым горошком	170/30	7,6	10,01	5,97	130,45	0,04	0,03	0,039	63,98	0,96
147	Хлеб пшеничный	50	2,4	0,4	15,1	71	0,05	0,02		6,9	0,6
152	Чай с сахаром	200	0,36	0,009	0,08	2,8	0,002	0,02	0,18	17,66	1,48
	Всего за Ужин		10,36	10,419	21,15	204,25	0,092	0,07	0,219	88,54	3,04
	Всего за день	2	46,309	59,356	234,728	1 645,943	0,623	0,654	70,375	474,815	14,884