

1. Среда "18" 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	Ca	Fe
	Завтрак										
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
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		11,783	17,415	47,01	392,312	0,348	0,417	2,55	379,325	0,768
	Обед										
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
	Всего за Обед	1	24,73	25,876	85,365	682,854	0,546	0,322	20,939	148,699	8,026
	Полдник										
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
	Всего за Полдник		5,11	1,634	50,089	109,779	0,012	0,016	78	17,315	0,553
	Ужин										
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
	Всего за Ужин		11,236	8,705	49,892	353,95	0,173	0,551	1,95	65,39	2,221
	Всего за день	2	52,859	53,63	232,356	1 538,895	1,079	1,306	103,439	610,729	11,568

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										
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
	Всего за Завтрак		13,512	20,095	54,12	443,751	0,396	0,47	2,906	422,33	0,97
	Обед										
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
	Всего за Обед	1	30,166	30,128	109,508	820,161	0,53	0,345	50,031	173,725	9,938
	Полдник										
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
	Всего за Полдник		5,089	1,605	91,289	142,41	0,008	0,01	76	15,315	0,345
	Ужин										
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
	Всего за Ужин		11,81	8,704	52,251	367,788	0,184	0,555	1,75	66,87	2,37
	Всего за день	2	60,577	60,532	307,168	1 774,11	1,118	1,38	130,687	678,24	13,623