

2. Четверг "18" июня 2026г.

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             |              |
| <b>Завтрак</b>          |   |              |                      |               |               |                                |                  |              |               |                           |                |              |
| 92                      | Каша рисовая молочная                     | 150          | 4,374                | 6,36          | 16,673        | 137,895                        | 0,038            | 0,135        | 1,005         | 121,92                    | 0,345          |              |
| 2                       | Бутерброд с маслом                        | 20/4         | 2,658                | 5,898         | 16,342        | 148,342                        | 0,022            | 0,024        | 0,046         | 65,534                    | 0,258          |              |
| 151                     | Кофейный напиток на молоке                | 180          | 5,71                 | 6,4           | 22,88         | 169,16                         | 0,06             | 0,026        | 2             | 242,26                    | 0,24           |              |
| <b>Всего за Завтрак</b> |   |              | <b>12,742</b>        | <b>18,658</b> | <b>55,895</b> | <b>455,397</b>                 | <b>0,12</b>      | <b>0,185</b> | <b>3,051</b>  | <b>429,714</b>            | <b>0,843</b>   |              |
| <b>Обед</b>             |   |              |                      |               |               |                                |                  |              |               |                           |                |              |
| 31                      | Салат из свежих помидоров и огурцов       | 45           | 0,3                  | 4,393         | 3,498         | 53,222                         | 0,03             | 0,05         | 9,5           | 24,51                     | 0,748          |              |
| 36                      | Свекольник с яйцом и сметаной м/б         | 180          | 3,546                | 5,463         | 9,351         | 99,036                         | 0,063            | 0,054        | 9,693         | 17,676                    | 1,089          |              |
| 313                     | Каша гречневая рассыпчатая                | 120          | 5,064                | 4,52          | 24,88         | 163,92                         | 0,27             | 0,08         | 0,032         | 28,88                     | 3,208          |              |
| 74                      | Суфле из кур                              | 50           | 8,186                | 9,071         | 6,157         | 125,521                        | 0,036            | 0,1          | 0,014         | 10,029                    | 1,35           |              |
| 179                     | Соус томатный                             | 30           | 0,293                | 1,619         | 2,311         | 24,414                         | 0,008            | 0,008        | 1,017         | 3,15                      | 0,1            |              |
| 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            |              |
| <b>Всего за Обед</b>    |   |              | <b>1</b>             | <b>21,587</b> | <b>25,82</b>  | <b>84,904</b>                  | <b>0,514</b>     | <b>0,343</b> | <b>25,006</b> | <b>113,183</b>            | <b>8,442</b>   |              |
| <b>Полдник</b>          |   |              |                      |               |               |                                |                  |              |               |                           |                |              |
| 34                      | Пряник                                    | 30           | 9,7                  | 3,1           | 52,6          | 59                             |                  |              |               |                           |                |              |
| 158                     | Напиток из кураги                         | 180          | 0,518                | 0,027         | 18,129        | 75,215                         | 0,007            | 0,01         | 0,4           | 22,215                    | 0,465          |              |
| <b>Всего за Полдник</b> |   |              | <b>10,218</b>        | <b>3,127</b>  | <b>70,729</b> | <b>134,215</b>                 | <b>0,007</b>     | <b>0,01</b>  | <b>0,4</b>    | <b>22,215</b>             | <b>0,465</b>   |              |
| <b>Ужин</b>             |   |              |                      |               |               |                                |                  |              |               |                           |                |              |
| 109                     | Картофельное пюре                         | 180          | 2,52                 | 4,68          | 18            | 123,3                          | 0,126            | 0,072        | 19,98         | 32,67                     | 0,9            |              |
| 35                      | Соленый огурец порционно                  | 40           | 0,5                  | 4,02          | 2,23          | 45,3                           | 0,02             | 0,02         | 0,59          | 13,89                     | 0,53           |              |
| 154                     | Чай с лимоном                             | 180          | 0,04                 | 0,005         | 12,13         | 47                             | 0,006            | 0,007        | 2             | 2,35                      | 0,09           |              |
| <b>Всего за Ужин</b>    |   |              | <b>3,06</b>          | <b>8,705</b>  | <b>32,36</b>  | <b>215,6</b>                   | <b>0,152</b>     | <b>0,099</b> | <b>22,57</b>  | <b>48,91</b>              | <b>1,52</b>    |              |
| <b>Всего за день</b>    |   |              | <b>2</b>             | <b>47,607</b> | <b>56,31</b>  | <b>243,888</b>                 | <b>1 444,893</b> | <b>0,793</b> | <b>0,637</b>  | <b>51,027</b>             | <b>614,022</b> | <b>11,27</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>                            |              |                      |               |                |                                |               |              |               |                           |               |
| 92     | Каша рисовая молочная                     | 200          | 4,86                 | 8,48          | 22,23          | 183,86                         | 0,05          | 0,18         | 1,34          | 162,56                    | 0,46          |
| 2      | Бутерброд с маслом                        | 30/5         | 2,882                | 5,617         | 14,123         | 124,315                        | 0,025         | 0,028        | 0,052         | 56,7                      | 0,25          |
| 151    | Кофейный напиток на молоке                | 180          | 5,71                 | 6,4           | 22,88          | 169,16                         | 0,06          | 0,026        | 2             | 242,26                    | 0,24          |
|        | <b>Всего за Завтрак</b>                   |              | <b>13,452</b>        | <b>20,497</b> | <b>59,233</b>  | <b>477,335</b>                 | <b>0,135</b>  | <b>0,234</b> | <b>3,392</b>  | <b>461,52</b>             | <b>0,95</b>   |
|        | <b>Обед</b>                               |              |                      |               |                |                                |               |              |               |                           |               |
| 31     | Салат из квашенной капусты                | 60           | 0,3                  | 4,393         | 3,498          | 53,222                         | 0,03          | 0,05         | 9,5           | 24,51                     | 0,748         |
| 36     | Свекольник с яйцом и сметаной м/б         | 200          | 3,94                 | 6,07          | 10,39          | 110,04                         | 0,07          | 0,06         | 10,77         | 19,64                     | 1,21          |
| 313    | Каша гречневая рассыпчатая                | 150          | 6,33                 | 5,65          | 31,1           | 204,9                          | 0,27          | 0,1          | 0,04          | 36,1                      | 4,01          |
| 74     | Суфле из кур                              | 70           | 11,46                | 12,7          | 8,62           | 175,73                         | 0,05          | 0,14         | 0,02          | 14,04                     | 1,89          |
| 179    | Соус томатный                             | 40           | 0,391                | 2,159         | 3,081          | 32,552                         | 0,01          | 0,01         | 1,356         | 4,2                       | 0,133         |
| 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             |
|        | <b>Всего за Обед</b>                      | <b>1</b>     | <b>28,458</b>        | <b>32,137</b> | <b>111,388</b> | <b>817,226</b>                 | <b>0,501</b>  | <b>0,401</b> | <b>27,386</b> | <b>138,905</b>            | <b>10,827</b> |
|        | <b>Полдник</b>                            |              |                      |               |                |                                |               |              |               |                           |               |
| 34     | Пряник                                    | 50           | 9,7                  | 3,1           | 131,5          | 147,5                          |               |              |               |                           |               |
| 158    | Напиток из кураги                         | 200          | 0,518                | 0,027         | 20,143         | 83,572                         | 0,007         | 0,01         | 0,4           | 22,215                    | 0,465         |
|        | <b>Всего за Полдник</b>                   |              | <b>10,218</b>        | <b>3,127</b>  | <b>151,643</b> | <b>231,072</b>                 | <b>0,007</b>  | <b>0,01</b>  | <b>0,4</b>    | <b>22,215</b>             | <b>0,465</b>  |
|        | <b>Ужин</b>                               |              |                      |               |                |                                |               |              |               |                           |               |
| 109    | Картофельное пюре                         | 200          | 2,8                  | 5,2           | 22,222         | 152,222                        | 0,14          | 0,08         | 22,2          | 36,3                      | 1             |
| 35     | Солёный огурец порционно                  | 50           | 0,5                  | 4,02          | 2,23           | 45,3                           | 0,02          | 0,02         | 0,59          | 13,89                     | 0,53          |
| 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>3,34</b>          | <b>9,224</b>  | <b>34,563</b>  | <b>236,41</b>                  | <b>0,164</b>  | <b>0,105</b> | <b>24,39</b>  | <b>52,06</b>              | <b>1,61</b>   |
|        | <b>Всего за день</b>                      | <b>2</b>     | <b>55,468</b>        | <b>64,985</b> | <b>356,827</b> | <b>1 762,043</b>               | <b>0,807</b>  | <b>0,75</b>  | <b>55,568</b> | <b>674,7</b>              | <b>13,852</b> |