

1. Пятница "20" 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										
130	Залеканка 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
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		19,052	16,961	43,873	402,279	0,104	0,446	2,83	271,486	1,256
	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
35	Суп картофельный с вермишелью м/б	180	1,44	3,51	11,178	81,783	0,063	0,027	8,523	10,602	0,54
57	Плов с курами	150	11,25	13,917	29,167	276,167	0,075	0,1	1,083	28,5	2,25
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	17,257	22,575	81,134	579,455	0,268	0,222	19,273	89,887	6,563
	Полдник										
140	Булочка с крошкой	50	3,608	6,883	25,625	147,333	0,075	0,025	0,25	23,833	
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 Полдник		7,928	11,743	40,825	265,943	0,275	0,277	1,75	205,583	0,23
	Ужин										
38	Суп рыбный	180	3,816	4,68	18,216	101,52	0,099	0,054	8,676	19,17	0,864
147	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,3	11,325	53,25	0,038	0,015		5,175	0,45
264	Чай с мармеладом	180/20	0,138	0,176	12,156	47,273	0,05	0,01	0,9	3,27	0,45
	Всего за Ужин		5,754	5,156	41,697	202,043	0,187	0,079	9,576	27,615	1,764
	Всего за день	2	49,991	56,435	207,529	1 449,72	0,834	1,024	33,429	594,571	9,813

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										
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
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	180	0,04	0,004	9,1	35	0,004	0,005	1,6	1,87	0,08
	Всего за Завтрак		22,052	19,324	45,11	431,966	0,122	0,523	2,586	306,57	1,522
	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
35	Суп картофельный с вермишелью м/б	200	1,6	3,9	12,42	90,87	0,07	0,03	9,47	11,78	0,6
57	Плов с курами	180	13,5	16,7	35	331,4	0,09	0,12	1,3	34,2	2,7
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	21,52	26,159	103,918	709,932	0,252	0,234	20,47	107,71	8,178
	Полдник										
140	Булочка с крошкой	60	4,33	8,26	30,75	176,8	0,09	0,03	0,3	28,6	
150	Какао на молоке	200	4,32	4,86	16,888	131,788	0,2	0,252	1,5	181,75	0,23
	Всего за Полдник		8,65	13,12	47,638	308,588	0,29	0,282	1,8	210,35	0,23
	Ужин										
38	Суп рыбный	200	4,24	5,2	20,24	112,8	0,11	0,06	9,64	21,3	0,96
147	Хлеб пшеничный	50	2,4	0,4	15,1	71	0,05	0,02		6,9	0,6
264	Чай с мармеладом	200/20	0,138	0,176	13,506	52,425	0,05	0,01	0,9	3,27	0,45
	Всего за Ужин		6,778	5,776	48,846	236,225	0,21	0,09	10,54	31,47	2,01
	Всего за день	2	59	64,379	245,512	1 686,711	0,874	1,129	35,396	656,1	11,94