

1. Вторник "21" июля 2026г.

Категория довольствующихся: Если 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										
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
	Всего за Завтрак		12,742	18,658	55,895	455,397	0,12	0,185	3,051	429,714	0,843
	Обед										
36	Салат из свеклы с соленым огурцом	40	0,662	4,036	3,316	54,222	0,009	0,044	3,556	16,08	0,053
40	Суп крестьянский куриный с пшеном с сметаной м/б	180	4,077	6,498	10,818	117,54	0,09	0,063	15,75	23,985	1,035
67	Рыбное суфле	50	7,943	2,207	0,8	55,136	0,05	0,114	0,121	31,114	0,536
314	Каша перловая рассыпчатая	120	2,344	2,256	16,696	97,6	0,024	0,016	0,032	18,472	0,536
179	Соус томатный	30	0,293	1,619	2,311	24,414	0,008	0,008	1,017	3,15	0,1
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	19,586	17,371	71,232	517,195	0,281	0,29	20,643	119,076	5,285
	Полдник										
39	Печенье	20	1,8	2,9	18,7	104,2				5	0,2
405	Кисломолочный продукт Йогурт	180	6	4,8	6,3	100,5	0,03	0,19	0,5	186	0,15
	Всего за Полдник		7,8	7,7	25	204,7	0,03	0,19	0,5	191	0,35
	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
158	Напиток из шиповника	180	0,41	0,04	15,58	61,82	0,01	0,02	0,48	20,18	1,5
148	Яблоко	80	1,903	0,64	24	119,377			12,632	10,105	0,758
	Всего за Ужин		18,34	11,764	57,108	410,787	0,08	0,429	13,897	224,756	3,104
	Всего за день	2	58,468	55,493	209,235	1 588,079	0,511	1,094	38,091	964,546	9,582

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										
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
	Всего за Завтрак		13,452	20,497	59,233	477,335	0,135	0,234	3,392	461,52	0,95
	Обед										
36	Салат из свеклы с соленым огурцом	60	0,745	4,54	3,73	61	0,01	0,05	4	18,09	0,06
40	Суп крестьянский куриный с пшеном с сметаной м/б	200	4,53	7,22	12,02	130,6	0,1	0,07	17,5	26,65	1,15
67	Рыбное суфле	70	11,12	3,09	1,12	77,19	0,07	0,16	0,17	43,56	0,75
314	Каша перловая рассыпчатая	150	2,93	2,82	20,87	122	0,03	0,02	0,04	23,09	0,67
179	Соус томатный	40	0,391	2,159	3,081	32,552	0,01	0,01	1,356	4,2	0,133
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	25,836	20,995	93,821	657,782	0,282	0,344	23,266	152,81	6,893
	Полдник										
39	Печенье	50	1,8	2,9	46,7	260,5				5	0,2
405	Кисломолочный продукт Йогурт	200	6	4,8	7	111,7	0,03	0,19	0,5	186	0,15
	Всего за Полдник		7,8	7,7	53,7	372,2	0,03	0,19	0,5	191	0,35
	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
158	Напиток из шиповника	200	0,41	0,04	17,3	68,7	0,01	0,02	0,48	20,18	1,5
148	Яблоко	100	2,26	0,76	28,5	141,76	0,03	0,03	15	12	0,9
	Всего за Ужин		21,46	13,795	66,35	479,635	0,122	0,53	16,4	260,18	3,392
	Всего за день	2	68,548	62,987	273,104	1 986,952	0,569	1,298	43,558	1 065,51	11,585