

1. Четверг "28" мая 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 | | | | | | | | | | | | |
| 311 | Каша Овсяная " Геркулесовая" молочная | 150 | 4,892 | 7,925 | 17,633 | 157,3 | 0,117 | 0,158 | 1,142 | 142,733 | 0,775 | |
| 2 | Бутерброд с маслом | 20/4 | 2,658 | 5,898 | 16,342 | 148,342 | 0,022 | 0,024 | 0,046 | 65,534 | 0,258 | |
| 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 Завтрак | | | 7,586 | 13,828 | 44,892 | 347,942 | 0,144 | 0,188 | 2,988 | 210,382 | 1,114 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| 70 | Помидоры порционно | 40 | 0,32 | 0,044 | 1,004 | 5,6 | 0,018 | 0,018 | 4 | 9,2 | 0,24 | |
| 42 | Суп с мучными клецками м/б | 180 | 5,472 | 7,047 | 15,291 | 142,92 | 0,081 | 0,081 | 8,433 | 16,407 | 1,215 | |
| 79 | Овощное рагу с мясом | 150 | 15,83 | 17,93 | 14,85 | 190,13 | 0,09 | 0,12 | 8,4 | 96,4 | 1,05 | |
| 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 | 25,82 | 25,775 | 69,852 | 0,296 | 0,27 | 25,583 | 150,945 | 4,452 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | |
| 34 | Пряник | 30 | 9,7 | 3,1 | 52,6 | 59 | | | | | | |
| 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 Полдник | | | 15,41 | 9,5 | 75,48 | 228,16 | 0,06 | 0,026 | 2 | 242,26 | 0,24 | |
| Ужин | | | | | | | | | | | | |
| 189 | Биточки манные с повидлом | 130/15 | 4,124 | 1,654 | 32,625 | 207,051 | 0,082 | 0,163 | 0,734 | 100,249 | 1,169 | |
| 158 | Напиток из кураги | 180 | 0,518 | 0,027 | 18,129 | 75,215 | 0,007 | 0,01 | 0,4 | 22,215 | 0,465 | |
| 148 | Яблоко | 80 | 1,903 | 0,64 | 24 | 119,377 | | | 12,632 | 10,105 | 0,758 | |
| Всего за Ужин | | | 6,545 | 2,321 | 74,754 | 401,643 | 0,089 | 0,173 | 13,766 | 132,569 | 2,392 | |
| Всего за день | | | 2 | 55,361 | 51,424 | 264,978 | 1 489,963 | 0,589 | 0,657 | 44,337 | 736,156 | 8,198 |

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 | | | | | | | | | | |
| 311 | Каша Овсяная " Геркулесовая" молочная | 200 | 5,87 | 9,51 | 21,16 | 188,76 | 0,14 | 0,19 | 1,37 | 171,28 | 0,93 |
| 2 | Бутерброд с маслом | 30/5 | 2,882 | 5,617 | 14,123 | 124,315 | 0,025 | 0,028 | 0,052 | 56,7 | 0,25 |
| 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 | | 8,792 | 15,131 | 44,383 | 348,075 | 0,169 | 0,223 | 3,022 | 229,85 | 1,26 |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| 70 | Помидоры порционно | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,5 | 8,4 | 0,02 | 0,02 | 6 | 13,8 | 0,36 |
| 42 | Суп с мучными клецками м/б | 200 | 6,08 | 7,83 | 16,99 | 158,8 | 0,09 | 0,09 | 9,37 | 18,23 | 1,35 |
| 78 | Овощное рагу с мясом | 180 | 15,83 | 17,93 | 14,85 | 190,13 | 0,09 | 0,12 | 8,4 | 96,4 | 1,05 |
| 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 | 28,427 | 26,985 | 88,039 | 598,112 | 0,271 | 0,271 | 29,47 | 168,845 | 5,596 |
| | Полдник | | | | | | | | | | |
| 34 | Пряник | 50 | 9,7 | 3,1 | 131,5 | 147,5 | | | | | |
| 151 | Кофейный напиток на молоке | 200 | 5,71 | 6,4 | 25,422 | 187,955 | 0,06 | 0,026 | 2 | 242,26 | 0,24 |
| | Всего за Полдник | | 15,41 | 9,5 | 156,922 | 335,455 | 0,06 | 0,026 | 2 | 242,26 | 0,24 |
| | Ужин | | | | | | | | | | |
| 189 | Биточки манные с повидлом | 160/20 | 5,12 | 5,88 | 36 | 228,47 | 0,09 | 0,18 | 0,81 | 110,62 | 1,29 |
| 158 | Напиток из кураги | 200 | 0,518 | 0,027 | 20,143 | 83,572 | 0,007 | 0,01 | 0,4 | 22,215 | 0,465 |
| 148 | Яблоко | 100 | 2,26 | 0,76 | 28,5 | 141,76 | 0,03 | 0,03 | 15 | 12 | 0,9 |
| | Всего за Ужин | | 7,898 | 6,667 | 84,643 | 453,802 | 0,127 | 0,22 | 16,21 | 144,835 | 2,655 |
| | Всего за день | 2 | 60,527 | 58,283 | 373,987 | 1 735,444 | 0,627 | 0,74 | 50,702 | 785,79 | 9,751 |