

1. Среда "29" апреля 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>											
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
<b>Всего за Завтрак</b>			<b>11,783</b>	<b>17,415</b>	<b>47,01</b>	<b>392,312</b>	<b>0,348</b>	<b>0,417</b>	<b>2,55</b>	<b>379,325</b>	<b>0,768</b>
<b>Обед</b>											
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
<b>Всего за Обед</b>			<b>24,73</b>	<b>25,876</b>	<b>85,365</b>	<b>682,854</b>	<b>0,546</b>	<b>0,322</b>	<b>20,939</b>	<b>148,699</b>	<b>8,026</b>
<b>Полдник</b>											
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
<b>Всего за Полдник</b>			<b>5,11</b>	<b>1,634</b>	<b>50,089</b>	<b>109,779</b>	<b>0,012</b>	<b>0,016</b>	<b>78</b>	<b>17,315</b>	<b>0,553</b>
<b>Ужин</b>											
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
<b>Всего за Ужин</b>			<b>11,236</b>	<b>8,705</b>	<b>49,892</b>	<b>353,95</b>	<b>0,173</b>	<b>0,551</b>	<b>1,95</b>	<b>65,39</b>	<b>2,221</b>
<b>Всего за день</b>			<b>52,859</b>	<b>53,63</b>	<b>232,356</b>	<b>1 538,895</b>	<b>1,079</b>	<b>1,306</b>	<b>103,439</b>	<b>610,729</b>	<b>11,568</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>										
91	Каша пшеничная 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
	<b>Всего за Завтрак</b>		<b>13,512</b>	<b>20,095</b>	<b>54,12</b>	<b>443,751</b>	<b>0,396</b>	<b>0,47</b>	<b>2,906</b>	<b>422,33</b>	<b>0,97</b>
	<b>Обед</b>										
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
	<b>Всего за Обед</b>	<b>1</b>	<b>30,166</b>	<b>30,128</b>	<b>109,508</b>	<b>820,161</b>	<b>0,53</b>	<b>0,345</b>	<b>50,031</b>	<b>173,725</b>	<b>9,938</b>
	<b>Полдник</b>										
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
	<b>Всего за Полдник</b>		<b>5,089</b>	<b>1,605</b>	<b>91,289</b>	<b>142,41</b>	<b>0,008</b>	<b>0,01</b>	<b>76</b>	<b>15,315</b>	<b>0,345</b>
	<b>Ужин</b>										
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
	<b>Всего за Ужин</b>		<b>11,81</b>	<b>8,704</b>	<b>52,251</b>	<b>367,788</b>	<b>0,184</b>	<b>0,555</b>	<b>1,75</b>	<b>66,87</b>	<b>2,37</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>2</b>	<b>60,577</b>	<b>60,532</b>	<b>307,168</b>	<b>1 774,11</b>	<b>1,118</b>	<b>1,38</b>	<b>130,687</b>	<b>678,24</b>	<b>13,623</b>