

2. Вторник "30" июня 2026 г.

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>                                       |              |                      |               |                |                                |               |              |               |                           |               |
| 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         |
| 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>13,26</b>         | <b>20,223</b> | <b>56,855</b>  | <b>474,802</b>                 | <b>0,199</b>  | <b>0,208</b> | <b>3,188</b>  | <b>450,527</b>            | <b>1,273</b>  |
|        | <b>Обед</b>                                          |              |                      |               |                |                                |               |              |               |                           |               |
| 31     | Салат из свежей капусты и моркови                    | 45           | 0,3                  | 4,393         | 3,498          | 53,222                         | 0,03          | 0,05         | 9,5           | 24,51                     | 0,748         |
| 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         |
| 161    | Пюре из гороха с маслом                              | 120          | 9,2                  | 3,72          | 22,84          | 159,12                         | 0,36          | 0,072        | 0,028         | 36,48                     | 2,8           |
| 66     | Котлеты ( биточки) рыбные                            | 50           | 6,721                | 1,614         | 1,886          | 49,379                         | 0,043         | 0,079        | 0,107         | 21,757                    | 0,4           |
| 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           |
|        | <b>Всего за Обед</b>                                 | <b>1</b>     | <b>27,409</b>        | <b>19,752</b> | <b>76,558</b>  | <b>580,178</b>                 | <b>0,632</b>  | <b>0,341</b> | <b>9,803</b>  | <b>142,178</b>            | <b>8,278</b>  |
|        | <b>Полдник</b>                                       |              |                      |               |                |                                |               |              |               |                           |               |
| 39     | Печенье                                              | 20           | 1,8                  | 2,9           | 18,7           | 104,2                          |               |              |               | 5                         | 0,2           |
| 401    | Кисломолочный продукт Снежок                         | 180          | 6                    | 4,8           | 6,3            | 100,5                          | 0,03          | 0,19         | 0,5           | 186                       | 0,15          |
|        | <b>Всего за Полдник</b>                              |              | <b>7,8</b>           | <b>7,7</b>    | <b>25</b>      | <b>204,7</b>                   | <b>0,03</b>   | <b>0,19</b>  | <b>0,5</b>    | <b>191</b>                | <b>0,35</b>   |
|        | <b>Ужин</b>                                          |              |                      |               |                |                                |               |              |               |                           |               |
| 212    | Творожно-вермишелевая запеканка со сгущенным молоком | 130/15       | 10,582               | 10,105        | 27,04          | 245,267                        | 0,078         | 0,147        | 0,113         | 86,58                     | 1,109         |
| 154    | Чай с лимоном                                        | 180          | 0,04                 | 0,005         | 12,13          | 47                             | 0,006         | 0,007        | 2             | 2,35                      | 0,09          |
| 148    | Яблоко                                               | 80           | 1,903                | 0,64          | 24             | 119,377                        |               |              | 12,632        | 10,105                    | 0,758         |
|        | <b>Всего за Ужин</b>                                 |              | <b>12,525</b>        | <b>10,75</b>  | <b>63,17</b>   | <b>411,644</b>                 | <b>0,084</b>  | <b>0,154</b> | <b>14,745</b> | <b>99,035</b>             | <b>1,957</b>  |
|        | <b>Всего за день</b>                                 | <b>2</b>     | <b>60,994</b>        | <b>58,425</b> | <b>221,583</b> | <b>1 671,324</b>               | <b>0,945</b>  | <b>0,893</b> | <b>28,236</b> | <b>882,74</b>             | <b>11,858</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             | Ca                        | Fe            |
|        | <b>Завтрак</b>                                       |              |                      |               |                |                                |               |              |               |                           |               |
| 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          |
| 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>14,462</b>        | <b>21,527</b> | <b>58,163</b>  | <b>482,235</b>                 | <b>0,225</b>  | <b>0,244</b> | <b>3,422</b>  | <b>470,24</b>             | <b>1,42</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         |
| 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          |
| 161    | Пюре из гороха с маслом                              | 150          | 11,5                 | 4,65          | 28,55          | 198,9                          | 0,45          | 0,09         | 0,035         | 45,6                      | 3,5           |
| 66     | Котлеты ( биточки) рыбные                            | 70           | 9,41                 | 2,26          | 2,64           | 69,13                          | 0,06          | 0,11         | 0,15          | 30,46                     | 0,56          |
| 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             |
|        | <b>Всего за Обед</b>                                 | <b>1</b>     | <b>35,02</b>         | <b>22,769</b> | <b>99,958</b>  | <b>722,552</b>                 | <b>0,712</b>  | <b>0,389</b> | <b>38,535</b> | <b>174,63</b>             | <b>10,388</b> |
|        | <b>Полдник</b>                                       |              |                      |               |                |                                |               |              |               |                           |               |
| 39     | Печенье                                              | 50           | 1,8                  | 2,9           | 46,7           | 260,5                          |               |              |               | 5                         | 0,2           |
| 401    | Кисломолочный продукт Снежок                         | 200          | 6                    | 4,8           | 7              | 111,666                        | 0,03          | 0,19         | 0,5           | 186                       | 0,15          |
|        | <b>Всего за Полдник</b>                              |              | <b>7,8</b>           | <b>7,7</b>    | <b>53,7</b>    | <b>372,166</b>                 | <b>0,03</b>   | <b>0,19</b>  | <b>0,5</b>    | <b>191</b>                | <b>0,35</b>   |
|        | <b>Ужин</b>                                          |              |                      |               |                |                                |               |              |               |                           |               |
| 212    | Творожно-вермишелевая запеканка со сгущенным молоком | 150/20       | 12,21                | 11,66         | 31,2           | 283                            | 0,09          | 0,17         | 0,13          | 99,9                      | 1,28          |
| 154    | Чай с лимоном                                        | 200          | 0,04                 | 0,004         | 10,111         | 38,888                         | 0,004         | 0,005        | 1,6           | 1,87                      | 0,08          |
| 148    | Яблоко                                               | 100          | 2,26                 | 0,76          | 28,5           | 141,76                         | 0,03          | 0,03         | 15            | 12                        | 0,9           |
|        | <b>Всего за Ужин</b>                                 |              | <b>14,51</b>         | <b>12,424</b> | <b>69,811</b>  | <b>463,648</b>                 | <b>0,124</b>  | <b>0,205</b> | <b>16,73</b>  | <b>113,77</b>             | <b>2,26</b>   |
|        | <b>Всего за день</b>                                 | <b>2</b>     | <b>71,792</b>        | <b>64,42</b>  | <b>281,632</b> | <b>2 040,601</b>               | <b>1,091</b>  | <b>1,028</b> | <b>59,187</b> | <b>949,64</b>             | <b>14,418</b> |