

2. Среда "23" сентября 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
	Завтрак										
96	Каша манная молочная	150	3,915	6,345	15,263	132,72	0,045	0,135	1,005	121,11	0,375
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
	Всего за Завтрак		11,22	17,077	44,678	377,019	0,273	0,417	2,55	377,525	0,925
	Обед										
65	Огурцы порционно	60	0,94	4,01	3,6	53,58	0,03	0,03	18,86	27,3	0,6
45	Суп гороховый куриный с гречками	180	6,417	5,598	15,669	137,169	0,189	0,072	8,433	22,149	1,773
332	Макаронные изделия с маслом	120	3,44	3,04	21,76	131,12	0,056	0,024	0,024	6,48	0,4
178	Тефтели мясные с рисом	50	0,971	7,871	4,929	111,457	0,036	0,071	0,143	13,836	1,271
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
148	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,2	0,4	11,133	58	0,06	0,027		11,667	1,3
	Всего за Обед	1	14,74	22,562	74,508	579,314	0,387	0,249	28,831	101,428	5,79
	Полдник										
55	Вафля	20	4,8	1,5	26,3	18					
158	Напиток из шиповника	180	0,41	0,04	15,58	61,82	0,01	0,02	0,48	20,18	1,5
	Всего за Полдник		5,21	1,54	41,88	79,82	0,01	0,02	0,48	20,18	1,5
	Ужин										
110	Омлет с зеленым горошком	160/30	7,6	10,01	5,97	130,45	0,04	0,03	0,039	63,98	0,96
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	0,04	0,005	12,13	47	0,006	0,007	2	2,35	0,09
	Всего за Ужин		9,44	10,315	29,425	230,7	0,084	0,052	2,039	71,505	1,5
	Всего за день	2	40,61	51,494	190,491	1 266,853	0,754	0,738	33,9	570,638	9,715

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
	Завтрак										
96	Каша манная молочная	200	5,22	8,46	20,35	176,96	0,06	0,18	1,34	161,48	0,5
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
	Всего за Завтрак		12,762	19,645	51,01	423,361	0,296	0,47	2,906	419,93	1,18
	Обед										
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
45	Суп гороховый куриный с гречками	200	7,13	6,22	17,41	152,41	0,21	0,08	9,37	24,61	1,97
332	Макаронные изделия с маслом	150	4,3	3,8	27,2	163,9	0,07	0,03	0,03	8,1	0,5
178	Тефтели мясные с рисом	70	1,36	11,02	6,9	156,04	0,05	0,1	0,2	19,37	1,78
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
148	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,4	0,7	20,1	95	0,01	0,01		19	2
	Всего за Обед	1	18,096	27,938	96,418	729,771	0,39	0,28	30,241	122,795	7,398
	Полдник										
55	Вафля	50	4,8	1,5	65,75	45					
158	Напиток из шиповника	200	0,41	0,04	17,3	68,7	0,01	0,02	0,48	20,18	1,5
	Всего за Полдник		5,21	1,54	83,05	113,7	0,01	0,02	0,48	20,18	1,5
	Ужин										
110	Омлет с зеленым горошком	170/30	7,6	10,01	5,97	130,45	0,04	0,03	0,039	63,98	0,96
147	Хлеб пшеничный	50	2,4	0,4	15,1	71	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
	Всего за Ужин		10,04	10,414	31,181	240,338	0,094	0,055	1,639	72,75	1,64
	Всего за день	2	46,108	59,537	261,659	1 507,17	0,79	0,825	35,266	635,655	11,718