

Возрастная категория: от 1 до 3 лет

18 сентября 2025 г.

Прием пищи	Раздел	№ реч. (№ сборника)	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	Гор. блюдо	222 (10)	Омлет натуральный	80		113	3,1	9,5	1,1
		93 (8)	Кабачковая икра	50		35,1	0,54	2,12	2,47
	Гор. напиток	288 (11)	Какао с молоком	180		70	2,7	2,0	9,9
	хлеб	147 (10)	Хлеб пшеничный	40		64,33	1,84	0,64	18,5
	масло	ТТК 2583 (12)	Масло сливочное	5		37,5	0,05	4,12	0,05
Итого за завтрак				355		319,93	8,23	18,38	32,02
Завтрак 2	фрукты	847(4)	Фрукты свежие	100		44,65	0,38	0,38	9,31
Итого за 2 завтрак									
обед	закуска	198 (8)	Салат из квашеной капусты с луком	30		50,69	0,72	4,55	1,46
	1 блюдо	41 (8)	Суп картофельный с мясными фрикадельками	130/20		149,88	5,66	2,4	15,2
	2 блюдо	78 (10)	Рыба припущенная	50		157	6,5	3,8	0,3
	гарнир	215 (10)	Макаронные изделия отварные	110		95	4,3	2,4	24,7
	напиток	1 (6)	Компот из консервированных фруктов.	150		92	0,41	0,08	19,13
	хлеб	147 (10)	Хлеб пшеничный	30		48,28	1,38	0,48	13,92
Итого за обед				520		592,82	18,97	13,71	74,71
полдник	Кондит.изделие	257 (10)	Пирог с повидлом	50		141	3,1	1,5	26,9
	напиток	294 (10)	Напиток лимонный	150		54	0,1	0,01	14,1
Итого за полдник				200		195	3,2	1,51	41
ужин	блюдо	153 (10)	Рагу из овощей	180		198	9,1	10,9	14,8
	Гор. напиток	282 (4)	Чай с сахаром	180		18	0,1	0,02	4,6
	хлеб	147 (10)	Хлеб пшеничный	40		64,33	1,84	0,64	18,5
Итого за ужин				400		280,33	11,04	11,54	37,9
Итого за день					158,30	1432,73	41,82	45,54	194,94

УТВЕРЖДАЮ:

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

18 сентября 2025 г.

Прием пищи	Раздел	№ рец. (№ сборника)	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	Гор. блюдо	222 (10)	Омлет натуральный	90		165	4,8	13,8	1,6
		93 (8)	Кабачковая икра	60		46,8	0,72	2,83	4,63
	Гор. напиток	288 (11)	Какао с молоком	200		100	3,6	3,3	13,7
	Хлеб	147 (10)	Хлеб пшеничный	50		85,77	2,46	0,86	16,74
	масло	ТТК 2583 (12)	Масло сливочное	6		45	0,06	4,94	0,06
Итого за завтрак									
Завтрак 2	фрукты	847(4)	Плоды свежие	110		442,57	11,64	25,43	36,73
Итого за 2 завтрак						47	0,4	0,4	9,8
обед	закуска	198 (8)	Салат из квашеной капусты с луком	50		67,58	0,96	5,06	1,95
	1 блюдо	41 (8)	Суп картофельный с мясными фрикадельками	155/25		212,44	7,12	3,52	12,7
	2 блюдо	78 (10)	Рыба припущенная	70		196	5,3	3,2	33,3
	гарнир	215 (10)	Макаронные изделия отварные	130		126	7,20	4,7	0,5
	напиток	1 (6)	Компот из консервированных фруктов.	180		99,26	0,51	0,1	23,91
	хлеб	147 (10)	Хлеб пшеничный	40		64,33	1,84	0,64	18,56
Итого за обед				650		765,61	22,93	17,22	90,92
полдник	Кондит.изделие	257 (10)	Пирог с повидлом	70		197	4,3	2,2	40,4
	напиток	294 (10)	Напиток лимонный	180		73	0,1	0,02	18,9
Итого за полдник				250		270	4,4	2,22	59,3
ужин	блюдо	153 (10)	Рагу из овощей	200		264	12,1	14,5	21,1
	Гор. напиток	282 (4)	Чай с сахаром	200		25	0,1	0,03	9,1
	хлеб	147 (10)	Хлеб пшеничный	50		85,77	2,46	0,86	16,74
Итого за ужин				450		374,77	14,66	15,39	46,94
Итого за день					210,45	1899,95	54,03	60,66	243,69