

УТВЕРЖДЕНО
Заведующий МДОУ ЦРР –
детский сад «Тюльпан»
Центр развития
ребенка
детский сад «Тюльпан»
А.О.Полеева
от 01.09.2025 г.



Двухнедельное меню

МБДОУ Центра развития ребенка – детского сада «Тюльпан»

на 2025 – 2026 гг.

День: день 1

Категория : Дети 4-6 лет

| Номерц. | прием пищи, наименование блюда | масса порции, г | пищевые вещества, г | | | энергетическая ценность, ккал |
|---------|--|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|
| | | | жиры | белки | углеводы | |
| | ЗАВТРАК | | | | | |
| 104 | макароны отварные с овощами | 170 | 9.18 | 0.24 | 40.12 | 271.56 |
| 254 | кофе с молоком | 200 | 3.19 | 2.79 | 19.71 | 118.69 |
| 147 | булка | 20 | 0.43 | 1.22 | 8.37 | 42.88 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | 10.27 | 7.81 | 57.16 | 358.45 |
| | ЗАВТРАК 2 | | | | | |
| 124 | "Снежок" | 150 | 4.32 | 3.67 | 9.4 | 93.42 |
| | | | | | | |
| | ОБЕД | | | | | |
| 56 | щи из свежей капусты с картофелем и сметаной | 250 | 6.32 | 2.08 | 10.63 | 108.45 |
| 152 | гуляш из свинины | 85/30 | 17.89 | 16.02 | 4.68 | 230.62 |
| 206 | пюре картофельное | 150 | 5.05 | 3.18 | 23.28 | 163.45 |
| 212 | пюре из свеклы | 60 | 0 | 0.84 | 2.58 | 13.2 |
| 241 | компот из сухофруктов | 200 | 0 | 0.56 | 27.89 | 113.79 |
| 148 | хлеб ржаной | 50 | 0.5 | 3 | 22.17 | 94.5 |
| 147 | хлеб пшеничный | 40 | 0.85 | 2.45 | 16.74 | 85.76 |
| | | | 30.61 | 28.13 | 107.97 | 809.77 |
| | УЖИН | | | | | |
| 84 | каша молочная "Дружба" | 200 | 8.33 | 6.55 | 35.09 | 241.11 |
| 248 | какао с молоком | 150 | 4.8 | 4.2 | 12.1 | 134.9 |
| 286 | оладьи с повидлом | 110 | 3.96 | 5.8 | 27.02 | 160.84 |
| | | | 17.09 | 16.55 | 74.21 | 536.85 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 62.29 | 56.16 | 248.74 | 1798.49 |
| | Химический состав за выбранные дни: | | жиры,г | белки,г | углеводы,г | калорийность, ккал |
| | | | 62.29 | 56.16 | 248.74 | 1798.49 |

Vit C

День: день 1

Категория : Дети 1-3лет

| Номерц. | прием пищи, наименование блюда | масса порции, г | пищевые вещества, г | | | энергетическая ценность, ккал |
|---------|--|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|
| | | | жиры | белки | углеводы | |
| | ЗАВТРАК | | | | | |
| 104 | макароны отварные с овощами | 145 | 6.65 | 3.8 | 29.08 | 196.88 |
| 254 | кофе с молоком | 200 | 3.19 | 2.79 | 19.71 | 118.69 |
| 147 | булка | 20 | 0.43 | 1.22 | 8.37 | 42.88 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | 10.27 | 7.81 | 57.16 | 358.45 |
| | ЗАВТРАК 2 | | | | | |
| 124 | "Снежок" | 150 | 4.32 | 3.67 | 9.4 | 93.42 |
| | | | | | | |
| | ОБЕД | | | | | |
| 56 | щи из свежей капусты с картофелем и сметаной | 150 | 3.8 | 1.24 | 6.37 | 65.07 |
| 152 | гуляш из свинины | 60/30 | 10.57 | 14.8 | 4.6 | 227 |
| 206 | пюре картофельное | 120 | 4.84 | 2.55 | 18.63 | 130.6 |
| 212 | пюре из свеклы | 45 | 0 | 0.63 | 2.43 | 11.7 |
| 241 | компот из сухофруктов | 150 | 0 | 0.42 | 20.91 | 85.3 |
| 148 | хлеб ржаной | 40 | 0.48 | 2.4 | 17.73 | 75.6 |
| 147 | хлеб пшеничный | 20 | 0.43 | 1.22 | 8.37 | 42.88 |
| | | | 20.12 | 23.26 | 79.04 | 638.15 |
| | УЖИН | | | | | |
| 84 | каша молочная "Дружба" | 150 | 4.17 | 3.28 | 17.56 | 120.7 |
| 248 | какао с молоком | 150 | 4.8 | 4.2 | 12.1 | 134.9 |
| 286 | оладьи с повидлом | 90 | 3.22 | 4.71 | 21.95 | 130.68 |
| | | | 12.19 | 12.19 | 51.61 | 386.28 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 46.9 | 46.93 | 197.21 | 1476.3 |
| | | | | | | |

Vit C

| | жиры,г | белки,г | углеводы,г | калорийность, ккал |
|-------------------------------------|--------|---------|------------|-----------------------|
| Химический состав за выбранные дни: | 46.9 | 46.93 | 197.21 | 1476.3 |

День: день 2

Категория : Дети 4-6 лет

| Номерц. | прием пищи, наименование блюда | масса порции, г | пищевые вещества, г | | | энергетическая ценность, ккал |
|-------------|--|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|
| | | | жиры | белки | углеводы | |
| | ЗАВТРАК | | | | | |
| 179 | каша пшенная молочная | 200 | 10.42 | 6.76 | 25.86 | 224.94 |
| 248 | какао с молоком | 200 | 6.4 | 5.1 | 13.4 | 163.9 |
| 147 | булка | 20 | 0.43 | 1.22 | 8.37 | 42.88 |
| 29 | сыр | 15 | 4.29 | 4.16 | 0 | 56.32 |
| | | | 21.54 | 17.24 | 47.63 | 488.04 |
| | ЗАВТРАК 2 | | | | | |
| 144,145,154 | Свежие фрукты | 170 | 0 | 0.57 | 16.53 | 66.5 |
| | | | | 0 | 0.57 | 66.5 |
| | ОБЕД | | | | | |
| 36 | суп картофельный с бобовыми | 250 | 3.88 | 2.33 | 13.61 | 97.53 |
| 153 | жаркое по-домашнему | 245 | 22.25 | 27.57 | 31.5 | 436.56 |
| 196 | икра кабачковая | 60 | 5.34 | 1.14 | 4.62 | 71.4 |
| 134 | сок | 200 | 0 | 0 | 20.2 | 92 |
| 148 | хлеб ржаной | 50 | 0.5 | 3 | 22.17 | 94.5 |
| 147 | хлеб пшеничный | 40 | 0.85 | 2.45 | 16.74 | 85.76 |
| | | | 32.82 | 36.49 | 108.84 | 877.75 |
| | УЖИН | | | | | |
| 110 | яйцо вареное | 1 | 4.6 | 5.08 | 0.28 | 63 |
| 212 | пюре из свеклы | 65 | | 1.75 | 5.37 | 27.5 |
| 263 | чай с сахаром | 200 | 3.06 | 12 | 13 | 49.28 |
| 147 | хлеб пшеничный | 20 | 0.43 | 1.22 | 8.37 | 42.88 |
| 27 | масло сливочное | 4 | 2.2 | 0.81 | 2.12 | 124.2 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 56.56 | 55.11 | 175.12 | 1556.49 |
| | Химический состав за выбранные дни: | | жиры,г | белки,г | углеводы,г | калорийность, ккал |
| | | | 56.56 | 55.11 | 175.12 | 1556.49 |

Vit C

День: день 2

Категория : Дети 1-3 лет

| Нррец. | прием пищи, наименование блюда | масса порции, г | пищевые вещества, г | | | энергетическая ценность, ккал |
|-------------------------------------|--------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|
| | | | жиры | белки | углеводы | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| 179 | каша пшенная молочная | 200 | 10.42 | 6.76 | 25.86 | 224.94 |
| 248 | какао с молоком | 150 | 4.8 | 4.2 | 12.1 | 134.9 |
| 147 | булка | 20 | 0.43 | 1.22 | 8.37 | 42.88 |
| 29 | сыр | 10 | 2.95 | 2.86 | 0 | 38.72 |
| | | | 18.6 | 15.04 | 46.33 | 441.44 |
| ЗАВТРАК 2 | | | | | | |
| 144,145,155 | Свежие фрукты | 160 | 0 | 0.54 | 15.6 | 63 |
| ОБЕД | | | | | | |
| 36 | суп картофельный с бобовыми | 150 | 2.32 | 1.4 | 8.16 | 58.2 |
| 153 | жаркое по-домашнему | 200 | 18.16 | 22.5 | 25.7 | 356.37 |
| 196 | икра кабачковая | 45 | 4.5 | 0.85 | 3.46 | 53.55 |
| 134 | сок | 170 | 0 | 0 | 17.17 | 78.2 |
| 148 | хлеб ржаной | 40 | 0.48 | 2.4 | 17.73 | 75.6 |
| 147 | хлеб пшеничный | 20 | 0.43 | 1.22 | 8.37 | 42.88 |
| | | | 25.89 | 28.37 | 80.59 | 664.8 |
| УЖИН | | | | | | |
| 110 | яйцо вареное | 1 | 4.6 | 5.08 | 0.28 | 63 |
| 212 | пюре из свеклы | 65 | | 1.75 | 5.37 | 27.5 |
| 263 | чай с сахаром | 150 | 2.29 | 9 | 9.75 | 39.96 |
| 147 | хлеб пшеничный | 20 | 0.43 | 1.22 | 8.38 | 42.88 |
| 27 | масло сливочное | 4 | 2.2 | 0.81 | 2.12 | 124.2 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 46.69 | 44.76 | 144.64 | 1293.44 |
| Химический состав за выбранные дни: | | | жиры,г | белки,г | углеводы,г | калорийность, ккал |
| | | | 46.69 | 44.76 | 144.64 | 1293.44 |

Vit C

День: день 3
 Категория : Дети 4-6 лет

| Номерец. | прием пищи, наименование блюда | масса порции, г | пищевые вещества, г | | | энергетическая ценность, ккал |
|----------|--|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|
| | | | жиры | белки | углеводы | |
| | ЗАВТРАК | | | | | |
| 43 | суп молочный геркулесовый | 220 | 12.1 | 7.32 | 24.9 | 238.08 |
| 248 | какао с молоком | 200 | 6.4 | 5.1 | 13.4 | 163.9 |
| 147 | булка | 20 | 0.43 | 1.22 | 8.37 | 42.88 |
| | | | 18.93 | 13.64 | 46.67 | 444.86 |
| | ЗАВТРАК 2 | | | | | |
| 124 | "Снежок" | 150 | 4.8 | 4.08 | 10.45 | 103.8 |
| | | | | | | |
| | ОБЕД | | | | | |
| 35 | суп из овощей со сметаной | 250 | 5.86 | 1.92 | 13.37 | 115.15 |
| 300 | курица отварная | 90 | 14.21 | 22.26 | 9.91 | 232.47 |
| 200 | капуста тушеная | 180 | 8.06 | 3.82 | 8.37 | 143.64 |
| 241 | компот из сухофруктов | 200 | 0 | 1.04 | 26.96 | 107.44 |
| 148 | хлеб ржаной | 50 | 0.5 | 3 | 22.17 | 94.5 |
| 147 | хлеб пшеничный | 40 | 0.85 | 2.45 | 16.74 | 85.76 |
| | | | 29.48 | 34.49 | 97.52 | 778.96 |
| | УЖИН | | | | | |
| 129 | запеканка из творога | 155 | 21.21 | 26.76 | 20.59 | 375.87 |
| 219 | соус молочный сладкий | 50 | 1.72 | 2.06 | 4.04 | 58.84 |
| 134 | чай с сахаром | 200 | 3.06 | 12 | 13 | 49.28 |
| | кондитерские изделия | 30 | 4 | 2.8 | 30.4 | 164 |
| | | | 29.99 | 43.62 | 68.03 | 647.99 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 83.2 | 95.83 | 222.67 | 1975.61 |
| | Химический состав за выбранные дни: | | | жиры,г | белки,г | углеводы,г |
| | | | | | | калорийность, ккал |
| | | | | 83.2 | 95.83 | 222.67 |
| | | | | | | 1975.61 |

Vit C

День: день 3
 Категория : Дети 1-3 лет

| Номерец. | прием пищи, наименование блюда | масса порции, г | пищевые вещества, г | | | энергетическая ценность, ккал |
|----------|-------------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|
| | | | жиры | белки | углеводы | |
| | ЗАВТРАК | | | | | |
| 43 | суп молочный геркулесовый | 180 | 9.9 | 5.99 | 20.38 | 194.8 |
| 248 | какао с молоком | 150 | 4.8 | 4.2 | 12.1 | 134.9 |
| 147 | булка | 20 | 0.43 | 1.22 | 8.37 | 42.88 |
| | | | 15.13 | 11.41 | 40.85 | 372.58 |
| | ЗАВТРАК 2 | | | | | |
| | ряженка | 150 | 4.3 | 4.05 | 5.52 | 75.96 |
| | ОБЕД | | | | | |
| 35 | суп из овощей со сметаной | 150 | 3.51 | 1.15 | 8.02 | 69.09 |
| 300 | курица отварная | 80 | 15.57 | 9.94 | 8.47 | 162.75 |
| 200 | капуста тушеная | 150 | 6.72 | 3.18 | 6.98 | 119.7 |
| 241 | компот из сухофруктов | 150 | 0 | 0.78 | 20.21 | 80.58 |
| 148 | хлеб ржаной | 40 | 0.48 | 2.4 | 17.73 | 75.6 |
| 147 | хлеб пшеничный | 20 | 0.43 | 1.22 | 8.37 | 42.88 |
| | | | 26.71 | 18.67 | 69.78 | 550.6 |
| | УЖИН | | | | | |
| 129 | запеканка из творога | 110 | 13.46 | 17.1 | 13.05 | 249.9 |
| 219 | соус молочный сладкий | 50 | 1.72 | 2.06 | 4.04 | 58.84 |
| 134 | чай с сахаром | 150 | 2.29 | 9 | 9.75 | 39.96 |
| | | | 17.47 | 28.16 | 26.84 | 348.7 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 63.61 | 62.29 | 142.99 | 1347.84 |
| | | | жиры,г | белки,г | углеводы,г | калорийность, ккал |
| | Химический состав за выбранные дни: | | 63.61 | 62.29 | 142.99 | 1347.84 |

Vit C

День: день 4

Категория : Дети 4-6 лет

| Номерц. | прием пищи, наименование блюда | масса порции, г | пищевые вещества, г | | | энергетическая ценность, ккал |
|-------------------------------------|---------------------------------|-----------------|---------------------|---------|------------|-------------------------------|
| | | | жиры | белки | углеводы | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| 5 | каша манная молочная | 210 | 8.62 | 5.97 | 30.4 | 169.57 |
| 254 | кофе с молоком | 200 | 3.19 | 2.79 | 19.71 | 118.69 |
| 147 | булка | 20 | 0.43 | 1.22 | 8.37 | 42.88 |
| 29 | сыр | 16 | 4.29 | 4.16 | 0 | 56.32 |
| | | | 16.53 | 14.14 | 58.48 | 387.46 |
| ЗАВТРАК 2 | | | | | | |
| 144,145,154 | свежие фрукты | 170 | 0 | 0.57 | 16.53 | 66.5 |
| | кондитерские изделия | 20 | 0.54 | 0.02 | 16.02 | 70 |
| ОБЕД | | | | | | |
| 34 | свекольник | 250 | 2.18 | 3.85 | 6.78 | 81.23 |
| 144 | рыба тушеная в томате с овощами | 140 | 6.96 | 13.26 | 6.18 | 140.06 |
| 206 | картофельное пюре | 150 | 5.05 | 3.18 | 23.28 | 163.45 |
| 213 | пюре морковное | 60 | 0 | 0.84 | 2.58 | 13.2 |
| 263 | чай с сахаром | 200 | 3.24 | 3.12 | 17.7 | 109.28 |
| 148 | хлеб ржаной | 50 | 0.5 | 3 | 22.17 | 94.5 |
| 147 | хлеб пшеничный | 40 | 0.85 | 2.45 | 16.74 | 85.76 |
| | | | 18.78 | 29.7 | 95.43 | 687.48 |
| УЖИН | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| 286 | оладьи с повидлом | 110 | 3.96 | 5.8 | 27.02 | 160.84 |
| 233 | кисель | 200 | 0 | 0 | 19.6 | 80 |
| | | | 3.96 | 5.8 | 46.62 | 240.84 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | | | | |
| Химический состав за выбранные дни: | | | жиры,г | белки,г | углеводы,г | калорийность, ккал |
| | | | 39.27 | 50.21 | 217.06 | 1382.28 |

Vit C

День: день 4
 Категория : Дети 1-3 лет

| Номерц. | прием пищи, наименование блюда | масса порции, г | пищевые вещества, г | | | энергетическая ценность, ккал |
|-------------------------------------|---------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|
| | | | жиры | белки | углеводы | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| 5 | каша манная молочная | 200 | 6.9 | 5.69 | 28.96 | 161.5 |
| 254 | кофе с молоком | 150 | 2.39 | 2.09 | 14.78 | 89.01 |
| 147 | булка | 20 | 0.43 | 1.22 | 8.37 | 42.88 |
| 29 | сыр | 10 | 2.95 | 2.86 | 0 | 38.72 |
| | | | 12.67 | 11.86 | 52.11 | 332.11 |
| ЗАВТРАК 2 | | | | | | |
| 144,145,154 | свежие фрукты | 160 | 0 | 0.54 | 15.6 | 63 |
| | кондитерские изделия | 12 | 0.19 | 0.007 | 5.6 | 24.5 |
| ОБЕД | | | | | | |
| 34 | свекольник | 150 | 1.31 | 2.31 | 4.06 | 48.73 |
| 144 | рыба тушеная в томате с овощами | 100 | 4.97 | 9.47 | 4.4 | 100.05 |
| 206 | картофельное пюре | 120 | 4.84 | 2.55 | 18.63 | 130.6 |
| 213 | пюре морковное | 45 | 0 | 0.63 | 2.43 | 11.7 |
| 263 | чай с сахаром | 150 | 2.29 | 9 | 9.75 | 39.96 |
| 148 | хлеб ржаной | 40 | 0.48 | 2.4 | 17.73 | 75.6 |
| 147 | хлеб пшеничный | 20 | 0.43 | 1.22 | 8.37 | 42.88 |
| | | | 14.32 | 27.58 | 65.37 | 449.52 |
| УЖИН | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| 286 | оладьи с повидлом | 90 | 3.22 | 4.71 | 21.95 | 130.68 |
| 233 | кисель | 150 | 0 | 0 | 14.64 | 60 |
| | | | 3.22 | 4.71 | 36.59 | 190.68 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 30.21 | 44.69 | 169.67 | 1035.31 |
| Химический состав за выбранные дни: | | | жиры,г | белки,г | углеводы,г | калорийность, ккал |
| | | | 30.21 | 44.69 | 169.67 | 1035.31 |

Vit C

День: день 5
 Категория : Дети 4-6 лет

| Номерц. | прием пищи, наименование блюда | масса порции, г | пищевые вещества, г | | | энергетическая ценность, ккал |
|--|--------------------------------|-----------------|---------------------|----------------|-------------------|-------------------------------|
| | | | жиры | белки | углеводы | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| 43 | суп молочный с крупой | 200 | 6.06 | 4.94 | 18.62 | 148.54 |
| 249 | какао на молоке | 200 | 6.4 | 6.2 | 22.36 | 169.82 |
| 147 | булка | 20 | 0.43 | 1.22 | 8.37 | 42.88 |
| | | | 12.89 | 12.36 | 49.35 | 361.24 |
| ЗАВТРАК 2 | | | | | | |
| 144,145,154 | свежие фрукты | 170 | 0 | 0.57 | 16.53 | 66.5 |
| | кондитерские изделия | 25 | 3 | 2.3 | 25.3 | 136 |
| | | | 3 | 2.87 | 41.83 | 202.5 |
| ОБЕД | | | | | | |
| 37 | суп картофельный с клецками | 250 | 2.15 | 6.37 | 21.12 | 142.8 |
| 101 | кнели из кур | 70 | 9.45 | 10.93 | 4.26 | 147.86 |
| 67 | гречка отварная | 125 | 4.01 | 4.75 | 22.87 | 150.2 |
| 228 | соус томатный | 30 | 0.75 | 0.31 | 2.44 | 17.8 |
| 212 | пюре из свеклы | 60 | 0 | 0.84 | 2.58 | 13.2 |
| 241 | компот из сухофруктов | 200 | 0 | 0.56 | 27.89 | 113.79 |
| 148 | хлеб ржаной | 50 | 0.5 | 3 | 22.17 | 95.4 |
| 147 | хлеб пшеничный | 40 | 0.85 | 2.45 | 16.74 | 85.76 |
| | | | 17.71 | 29.21 | 120.07 | 766.81 |
| УЖИН | | | | | | |
| 134 | биточки рыбные | 75 | 3.1 | 16.7 | 10.93 | 138.6 |
| 228 | соус томатный | 30 | 0.75 | 0.31 | 2.44 | 17.8 |
| 206 | картофельное пюре | 150 | 5.05 | 3.18 | 23.28 | 163.45 |
| 263 | чай с сахаром | 200 | 3.06 | 12 | 13 | 49.28 |
| 147 | хлеб пшеничный | 20 | 0.43 | 1.22 | 8.37 | 42.88 |
| | | | 12.39 | 33.41 | 58.02 | 412.01 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 45.99 | 77.85 | 269.27 | 1742.56 |
| Химический состав за выбранные дни: | | | жирсы,г | белки,г | углеводы,г | калорийность, ккал |
| | | | 45.99 | 77.85 | 269.27 | 1742.56 |

Vit C

День: день 5
 Категория : Дети 1-3 лет

| Номерец. | прием пищи, наименование блюда | масса порции, г | пищевые вещества, г | | | энергетическая ценность, ккал |
|-------------------------------------|--------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|
| | | | жиры | белки | углеводы | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| 43 | суп молочный с крупой | 170 | 5.15 | 4.19 | 15.82 | 126.25 |
| 249 | какао на молоке | 150 | 4.8 | 4.65 | 16.76 | 127.36 |
| 147 | булка | 20 | 0.43 | 1.22 | 8.37 | 42.88 |
| | | | 10.38 | 10.06 | 40.95 | 296.49 |
| ЗАВТРАК 2 | | | | | | |
| 144,145,154 | свежие фрукты | 160 | 0 | 0.54 | 15.6 | 63 |
| | кондитерские изделия | 12 | 0.19 | 0.007 | 5.6 | 24.5 |
| ОБЕД | | | | | | |
| 37 | суп картофельный с клецками | 150 | 1.29 | 3.82 | 12.67 | 85.68 |
| 101 | кнели из кур | 60 | 8.77 | 10.14 | 3.95 | 137.29 |
| 67 | гречка отварная | 105 | 3.37 | 3.99 | 19.21 | 126.23 |
| 228 | соус томатный | 25 | 0.75 | 0.31 | 2.44 | 17.8 |
| 212 | пюре из свеклы | 45 | 0 | 0.63 | 2.43 | 11.7 |
| 241 | компот из сухофруктов | 150 | 0 | 0.42 | 20.91 | 85.3 |
| 148 | хлеб ржаной | 40 | 0.36 | 1.8 | 13.29 | 57.6 |
| 147 | хлеб пшеничный | 20 | 0.43 | 1.22 | 8.37 | 42.88 |
| | | | 14.97 | 22.33 | 83.27 | 564.48 |
| УЖИН | | | | | | |
| 134-228 | биточки рыбные | 60 | 1.77 | 9.55 | 6.25 | 79.2 |
| 228 | соус томатный | 30 | 0.75 | 0.31 | 2.44 | 17.8 |
| 206 | картофельное пюре | 120 | 4.84 | 2.55 | 18.63 | 136 |
| 263 | чай с сахаром | 150 | 2.29 | 9 | 9.75 | 36.96 |
| 147 | хлеб пшеничный | 20 | 0.43 | 1.22 | 8.37 | 42.88 |
| | | | 10.08 | 22.63 | 45.44 | 312.84 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | | | | |
| | | | 35.43 | 55.56 | 185.26 | 1236.81 |
| Химический состав за выбранные дни: | | | жиры,г | белки,г | углеводы,г | калорийность, ккал |
| | | | 35.43 | 55.56 | 185.26 | 1236.81 |

Vit C

День: день 6
 Категория : Дети 4-6 лет

| Номерц. | прием пищи, наименование блюда | масса порции, г | пищевые вещества, г | | | энергетическая ценность, ккал |
|---------|--|-----------------|---------------------|-------------|---------------|-------------------------------|
| | | | жиры | белки | углеводы | |
| | ЗАВТРАК | | | | | |
| 105 | плов бухарский | 250 | 24 | 6.55 | 71.15 | 526.61 |
| 263 | чай с сахаром | 200 | 3.06 | 12 | 13 | 49.28 |
| 147 | булка | 20 | 0.43 | 1.22 | 8.37 | 42.88 |
| 29 | сыр | 15 | 4.29 | 4.16 | 0 | 56.32 |
| | | | 31.78 | 23.93 | 92.52 | 675.09 |
| | ЗАВТРАК 2 | | | | | |
| 124 | "Снежок" | 150 | 4.8 | 4.08 | 10.45 | 103.8 |
| | кондитерские изделия | 20 | 3 | 2.3 | 25.3 | 136 |
| | ОБЕД | | | | | |
| 42 | суп крестьянский с крупой | 250 | 7.73 | 2.31 | 15.42 | 140.58 |
| 101 | котлета из свинины | 70 | 9.45 | 10.93 | 4.26 | 147.86 |
| 204 | картофель отварной | 150 | 4.93 | 3.06 | 19.97 | 161.71 |
| 212 | пюре из свеклы | 60 | 0 | 0.84 | 2.58 | 13.2 |
| 134 | сок | 200 | 0 | 0 | 20.2 | 92 |
| 148 | хлеб ржаной | 50 | 0.5 | 3 | 22.17 | 94.5 |
| 147 | хлеб пшеничный | 40 | 0.85 | 2.45 | 16.74 | 85.76 |
| | | | 23.46 | 22.59 | 101.34 | 735.61 |
| | УЖИН | | | | | |
| | | | | | | |
| 447 | блинчики с сахаром | 100 | 3.96 | 5.8 | 27.02 | 160.84 |
| 249 | какао на молоке | 200 | 6.4 | 6.2 | 22.36 | 169.82 |
| | | | 10.36 | 12 | 49.38 | 330.66 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 70.4 | 62.6 | 253.69 | 1845.16 |
| | | | жиры,г | белки,г | углеводы,г | калорийность, ккал |
| | Химический состав за выбранные дни: | | 70.4 | 62.6 | 253.69 | 1845.16 |

Vit C

День: день 6
 Категория : Дети 1-3 лет

| Номерц. | прием пищи, наименование блюда | масса порции, г | пищевые вещества, г | | | энергетическая ценность, ккал |
|---------|-------------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|
| | | | жиры | белки | углеводы | |
| | ЗАВТРАК | | | | | |
| 105 | плов бухарский | 150 | 14.38 | 3.93 | 42.69 | 315.97 |
| 263 | чай с сахаром | 150 | 2.29 | 9 | 9.75 | 36.96 |
| 147 | булка | 20 | 0.43 | 1.22 | 8.37 | 42.88 |
| 29 | сыр | 11 | 2.95 | 2.86 | 0 | 38.72 |
| | | | 20.05 | 17.01 | 60.81 | 434.53 |
| | ЗАВТРАК 2 | | | | | |
| 124 | "Снежок" | 150 | 4.32 | 3.67 | 9.4 | 93.42 |
| | кондитерские изделия | 12 | 4.35 | 1.2 | 41.2 | 89 |
| | ОБЕД | | | | | |
| 42 | суп крестьянский с крупой | 150 | 4.63 | 1.38 | 9.25 | 84.34 |
| 101 | котлета из свинины | 60 | 8.1 | 9.36 | 3.65 | 126.73 |
| 204 | картофель отварной | 105 | 3.45 | 2.14 | 13.97 | 113.19 |
| 212 | пюре из свеклы | 45 | 0 | 0.63 | 2.43 | 11.7 |
| 134 | сок | 170 | 0 | 0 | 17.17 | 78.2 |
| 148 | хлеб ржаной | 40 | 0.48 | 2.4 | 17.73 | 75.6 |
| 147 | хлеб пшеничный | 20 | 0.43 | 1.22 | 8.37 | 42.88 |
| | | | 17.09 | 17.13 | 72.57 | 532.64 |
| | УЖИН | | | | | |
| 447 | блинчики с сахаром | 100 | 3.22 | 4.71 | 21.95 | 130.68 |
| 249 | какао на молоке | 150 | 4.8 | 4.65 | 16.76 | 127.36 |
| | | | 8.02 | 9.36 | 38.71 | 258.04 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 49.48 | 47.17 | 181.49 | 1318.63 |
| | | | жиры,г | белки,г | углеводы,г | калорийность, ккал |
| | Химический состав за выбранные дни: | | 49.48 | 47.17 | 181.49 | 1318.63 |

Vit C

День: день 7
 Категория : Дети 4-6 лет

| Номерц. | прием пищи, наименование блюда | масса порции, г | пищевые вещества, г | | | энергетическая ценность, ккал |
|--|--------------------------------|-----------------|---------------------|----------------|-------------------|-------------------------------|
| | | | жиры | белки | углеводы | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| 98 | каша рисовая молочная | 205 | 10.14 | 6.13 | 20.88 | 199.67 |
| 255 | кофе на молоке | 200 | 5.04 | 4.58 | 21.5 | 145.34 |
| 147 | хлеб пшеничный | 20 | 0.43 | 1.22 | 8.37 | 42.88 |
| | | | 15.61 | 11.93 | 50.75 | 387.89 |
| ЗАВТРАК 2 | | | | | | |
| 144,145,154 | свежие фрукты | 170 | 0 | 0.57 | 16.53 | 66.5 |
| | кондитерские изделия | 20 | 5.35 | 1.97 | 18.6 | 130 |
| ОБЕД | | | | | | |
| 27 | борщ с капустой и картофелем | 250 | 2.18 | 3.85 | 6.78 | 81.23 |
| 106 | суфле из отварной свинины | 70 | 14.41 | 13.62 | 4.26 | 201.88 |
| 200 | капуста тушеная | 180 | 8.06 | 3.82 | 8.37 | 143.64 |
| 197 | зеленый горошек | 60 | 0.12 | 1.86 | 3.9 | 24 |
| 134 | сок | 200 | 0 | 0 | 20.2 | 92 |
| 148 | хлеб ржаной | 50 | 0.5 | 3 | 22.17 | 94.5 |
| 147 | хлеб пшеничный | 40 | 0.85 | 2.45 | 16.74 | 85.76 |
| | | | 26.12 | 28.6 | 82.42 | 723.01 |
| УЖИН | | | | | | |
| 116 | вареники ленивые с маслом | 180 | 8.97 | 29.7 | 30.37 | 321.04 |
| 233 | кисель | 200 | 0 | 0 | 19.6 | 80 |
| 147 | булка | 20 | 0.43 | 1.22 | 8.37 | 42.88 |
| | | | 9.4 | 30.92 | 58.34 | 443.92 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 51.13 | 72.02 | 208.04 | 1621.32 |
| Химический состав за выбранные дни: | | | жиры,г | белки,г | углеводы,г | калорийность, ккал |
| | | | 51.13 | 72.02 | 208.04 | 1621.32 |

Vit C

День: день 7

Категория : Дети 1-3 лет

| Номерц. | прием пищи, наименование блюда | масса порции, г | пищевые вещества, г | | | энергетическая ценность, ккал |
|-------------------------------------|--------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|--------------|-------------------------------|
| | | | жиры | белки | углеводы | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| 98 | каша рисовая молочная | 170 | 8.41 | 5.09 | 17.32 | 165.58 |
| 255 | кофе на молоке | 150 | 3.78 | 3.43 | 16.12 | 109 |
| 147 | хлеб пшеничный | 20 | 0.43 | 1.22 | 8.97 | 42.88 |
| | | | 12.62 | 9.74 | 42.41 | 317.46 |
| ЗАВТРАК 2 | | | | | | |
| 144,145,154 | свежие фрукты | 160 | 0 | 0.54 | 15.6 | 63 |
| | кондитерские изделия | 12 | 19 | 0.07 | 5.6 | 24.5 |
| ОБЕД | | | | | | |
| 27 | борщ с капустой и картофелем | 150 | 1.3 | 2.31 | 4.06 | 48.73 |
| 106 | суфле из отварной свинины | 55 | 11.32 | 10.7 | 3.34 | 158.62 |
| 200 | капуста тушеная | 150 | 6.72 | 3.18 | 6.98 | 119.7 |
| 197 | зеленый горошек | 45 | 0.09 | 1.39 | 2.92 | 18 |
| 134 | сок | 170 | 0 | 0 | 17.17 | 78.2 |
| 148 | хлеб ржаной | 40 | 0.48 | 2.4 | 17.73 | 75.6 |
| 147 | хлеб пшеничный | 20 | 0.43 | 1.22 | 8.37 | 42.88 |
| | | | 20.34 | 21.2 | 60.57 | 541.73 |
| УЖИН | | | | | | |
| 116 | вареники ленивые с маслом | 150 | 7.48 | 24.75 | 25.31 | 267.54 |
| 233 | кисель | 150 | 0 | 0 | 14.64 | 78.2 |
| 147 | булка | 20 | 0.43 | 1.22 | 8.37 | 42.88 |
| | | | 7.91 | 25.97 | 48.32 | 388.62 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 59.87 | 56.98 | 156.9 | 1272.31 |
| Химический состав за выбранные дни: | | | жиры,г | белки,г | углеводы,г | калорийность, ккал |
| | | | 59.87 | 56.98 | 156.9 | 1272.31 |

Vit C

День: день 8
 Категория : Дети 4-6 лет

| Ноуц. | прием пищи, наименование блюда | масса порции, г | пищевые вещества, г | | | энергетическая ценность, ккал |
|--|--------------------------------|-----------------|---------------------|----------------|-------------------|-------------------------------|
| | | | жиры | белки | углеводы | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| 91 | каша пшеничная молочная | 200 | 8.7 | 6.8 | 21.2 | 163.3 |
| 255 | кофе на молоке | 200 | 5.04 | 4.58 | 21.5 | 145.34 |
| 147 | хлеб пшеничный | 20 | 0.43 | 1.22 | 8.37 | 42.88 |
| 29 | сыр | 15 | 4.29 | 4.16 | 0 | 56.32 |
| | | | 18.46 | 16.76 | 51.07 | 407.84 |
| ЗАВТРАК 2 | | | | | | |
| "Снежок" | | 150 | 3.7 | 4.2 | 15.4 | 112.35 |
| | | | 3.7 | 4.2 | 15.4 | 112.35 |
| ОБЕД | | | | | | |
| 38 | суп с макаронными изделиями | 250 | 2.86 | 2.82 | 21.76 | 124.08 |
| 94 | голубцы ленивые формовые | 80 | 9.5 | 9.5 | 7.59 | 188 |
| 206 | картофельное пюре | 150 | 5.05 | 3.18 | 23.28 | 163.45 |
| 228 | соус томатный | 30 | 0.75 | 0.31 | 2.44 | 17.8 |
| 212 | пюре из свеклы | 60 | 0 | 0.84 | 2.58 | 13.2 |
| 241 | компот из сухофруктов | 200 | 0 | 0.56 | 27.89 | 113.79 |
| 148 | хлеб ржаной | 50 | 0.5 | 3 | 22.17 | 94.5 |
| 147 | хлеб пшеничный | 40 | 0.85 | 2.45 | 16.74 | 85.76 |
| | | | 19.51 | 22.66 | 124.45 | 800.58 |
| УЖИН | | | | | | |
| 128 | пудинг творожный с изюмом | 170 | 15.11 | 21.68 | 23.48 | 325.97 |
| 219 | соус молочный сладкий | 50 | 1.72 | 2.06 | 4.04 | 58.84 |
| 134 | чай с сахаром | 200 | 3.06 | 12 | 13 | 49.28 |
| 147 | булка | 20 | 0.43 | 1.22 | 8.37 | 42.88 |
| | | | 20.32 | 36.96 | 48.89 | 476.97 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 61.99 | 80.58 | 239.81 | 1797.74 |
| Химический состав за выбранные дни: | | | жиры,г | белки,г | углеводы,г | калорийность, ккал |
| | | | 61.99 | 80.58 | 239.81 | 1797.74 |

Vit C

День: день 8
 Категория : Дети 1-3лет

| Номерц. | прием пищи, наименование блюда | масса порции, г | пищевые вещества, г | | | энергетическая ценность, ккал |
|-------------------------------------|--------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|
| | | | жиры | белки | углеводы | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| 91 | каша пшеничная молочная | 180 | 7.83 | 6.1 | 19.08 | 122.6 |
| 255 | кофе на молоке | 150 | 3.78 | 3.43 | 16.12 | 109 |
| 147 | хлеб пшеничный | 20 | 0.43 | 1.22 | 8.37 | 42.88 |
| 29 | сыр | 10 | 2.95 | 2.86 | 0 | 38.72 |
| | | | 14.99 | 13.61 | 43.57 | 313.2 |
| ЗАВТРАК 2 | | | | | | |
| | "Снежок" | 150 | 3.7 | 4.2 | 15.4 | 112.35 |
| ОБЕД | | | | | | |
| 38 | суп с макаронными изделиями | 150 | 1.71 | 1.7 | 13.05 | 74.45 |
| 94 | голубцы ленивые формовые | 60 | 7.12 | 7.12 | 5.7 | 141 |
| 206 | картофельное пюре | 120 | 4.84 | 2.55 | 18.63 | 130.6 |
| 228 | соус томатный | 30 | 0.75 | 0.31 | 2.44 | 17.8 |
| 212 | пюре из свеклы | 45 | 0 | 0.63 | 2.43 | 11.7 |
| 241 | компот из сухофруктов | 150 | 0 | 0.42 | 20.91 | 85.3 |
| 148 | хлеб ржаной | 40 | 0.48 | 2.4 | 17.73 | 75.6 |
| 147 | хлеб пшеничный | 20 | 0.43 | 1.22 | 8.37 | 42.88 |
| | | | 15.33 | 16.35 | 89.26 | 579.33 |
| УЖИН | | | | | | |
| 128 | пудинг творожный с изюмом | 100 | 8.89 | 12.75 | 13.81 | 191.75 |
| 219 | соус молочный сладкий | 50 | 1.72 | 2.06 | 4.04 | 58.84 |
| 134 | чай с сахаром | 150 | 3.06 | 12 | 13 | 49.28 |
| 147 | булка | 20 | 0.43 | 1.22 | 8.37 | 42.88 |
| | | | 14.1 | 28.03 | 39.22 | 342.75 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 48.12 | 62.19 | 187.45 | 1347.63 |
| Химический состав за выбранные дни: | | | жиры,г | белки,г | углеводы,г | калорийность, ккал |
| | | | 48.12 | 62.19 | 187.45 | 1347.63 |

Vit C

День: день 9
 Категория : Дети 4-6 лет

| Номерц. | прием пищи, наименование блюда | масса порции, г | пищевые вещества, г | | | энергетическая ценность, ккал |
|-------------------------------------|--|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|
| | | | жиры | белки | углеводы | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| 44 | вермишель отварная в молоке | 205 | 12.25 | 8.35 | 26.8 | 234.8 |
| 248 | какао с молоком | 200 | 6.4 | 5.1 | 13.4 | 163.9 |
| 147 | булка | 20 | 0.43 | 1.22 | 8.37 | 42.88 |
| | попадло | 15 | 1.65 | 0.83 | 7.37 | 38.17 |
| | | | 20.73 | 15.5 | 55.94 | 479.75 |
| ЗАВТРАК 2 | | | | | | |
| 144,145,154 | свежие фрукты | 170 | 0 | 0.57 | 16.53 | 66.5 |
| | кондитерские изделия | 20 | 0.54 | 0.02 | 1.5 | 2.28 |
| ОБЕД | | | | | | |
| 36 | суп картофельный с бобовыми | 250 | 3.88 | 2.33 | 13.61 | 97.53 |
| 152 | гуляш из свинины | 85/30 | 17.89 | 16.02 | 4.68 | 230.62 |
| 200 | рис отварной | 125 | 8.06 | 3.82 | 8.37 | 143.64 |
| 241 | компот из сухофруктов | 200 | 0 | 1.04 | 26.96 | 107.44 |
| 148 | хлеб ржаной | 50 | 0.5 | 3 | 22.17 | 94.5 |
| 147 | хлеб пшеничный | 40 | 0.85 | 2.45 | 16.74 | 85.76 |
| | | | 31.18 | 28.66 | 92.53 | 759.49 |
| УЖИН | | | | | | |
| 146 | тефтели рыбные | 90 | 5.12 | 13.38 | 9.23 | 134.18 |
| 228 | соус томатный | 30 | 0.75 | 0.31 | 2.44 | 17.8 |
| 204 | картофель отварной с растительным маслом | 140 | 4.6 | 2.85 | 18.62 | 150.92 |
| 147 | хлеб пшеничный | 20 | 0.43 | 1.22 | 8.37 | 42.88 |
| 263 | чай с сахаром | 200 | 3.06 | 12 | 13 | 49.28 |
| | | | 13.96 | 29.76 | 51.66 | 395.06 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 65.87 | 74.49 | 216.66 | 1700.8 |
| Химический состав за выбранные дни: | | | жиры,г | белки,г | углеводы,г | калорийность, ккал |
| | | | 65.87 | 74.49 | 216.66 | 1700.8 |

Vit C

День: день 9
 Категория : Дети 1-3 лет

| Номерц. | прием пищи, наименование блюда | масса порции, г | пищевые вещества, г | | | энергетическая ценность, ккал |
|-------------|--|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|
| | | | жиры | белки | углеводы | |
| | ЗАВТРАК | | | | | |
| 44 | вермишель отварная в молоке | 150 | 6.75 | 4.95 | 15.48 | 140.28 |
| 248 | какао с молоком | 150 | 4.8 | 4.2 | 12.1 | 134.9 |
| 147 | булка | 20 | 0.43 | 1.22 | 8.37 | 42.88 |
| | | | | | | |
| | | | 11.98 | 10.37 | 35.95 | 318.06 |
| | ЗАВТРАК 2 | | | | | |
| 144,145,154 | Свежие фрукты | 160 | 0 | 0.54 | 15.6 | 63 |
| | Кондитерские изделия | 12 | 0.19 | 0.007 | 0.53 | 20 |
| | | | | | | |
| | ОБЕД | | | | | |
| 36 | суп картофельный с бобовыми | 150 | 2.32 | 1.4 | 8.16 | 58.2 |
| 152 | гуляш из свинины | 60/30 | 10.57 | 14.8 | 4.6 | 227 |
| 200 | рис отварной | 105 | 6.72 | 3.18 | 6.98 | 119.7 |
| 241 | компот из сухофруктов | 150 | 0 | 0.78 | 20.21 | 80.53 |
| 148 | хлеб ржаной | 40 | 0.48 | 2.4 | 17.73 | 75.6 |
| 147 | хлеб пшеничный | 20 | 0.43 | 1.22 | 8.37 | 42.88 |
| | | | 20.52 | 23.78 | 66.05 | 603.91 |
| | УЖИН | | | | | |
| 146 | тефтели рыбные | 70 | 3.34 | 8.73 | 6.02 | 87.51 |
| 228 | соус томатный | 30 | 0.75 | 0.31 | 2.44 | 17.8 |
| | картофель отварной с растительным маслом | 105 | 3.45 | 2.14 | 13.97 | 113.19 |
| 147 | хлеб пшеничный | 20 | 0.43 | 1.22 | 8.37 | 42.88 |
| 263 | чай с сахаром | 150 | 2.29 | 9 | 9.75 | 36.96 |
| | | | 10.26 | 21.4 | 40.55 | 298.34 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 42.76 | 56.09 | 158.15 | 1283.31 |
| | | | жиры,г | белки,г | углеводы,г | калорийность, ккал |
| | Химический состав за выбранные дни: | | 42.76 | 56.09 | 158.15 | 1283.31 |

Vit C

День: день 10
 Категория : Дети 4-6 лет

| Номерец. | прием пищи, наименование блюда | масса порции, г | пищевые вещества, г | | | энергетическая ценность, ккал |
|----------|--|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|
| | | | жиры | белки | углеводы | |
| | ЗАВТРАК | | | | | |
| 179 | каша пшеничная молочная | 200 | 10.42 | 6.76 | 25.86 | 224.94 |
| 255 | кофе на молоке | 200 | 5.04 | 4.58 | 21.5 | 145.34 |
| 147 | булка | 20 | 0.43 | 1.22 | 8.37 | 42.88 |
| | | | 15.89 | 12.56 | 55.73 | 413.16 |
| | ЗАВТРАК 2 | | | | | |
| 434 | молоко | 150 | 7 | 5.8 | 9.4 | 122 |
| | | | 7 | 5.8 | 9.4 | 122 |
| | ОБЕД | | | | | |
| 56 | щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 6.32 | 2.08 | 10.63 | 108.45 |
| 108 | тефтели из курятины с рисом | 70 | 8.53 | 11.37 | 5.82 | 151.85 |
| 59 | овощи тушеный | 180 | 6.1 | 4.5 | 17.33 | 151.58 |
| 228 | соус томатный | 30 | 0.75 | 0.31 | 2.44 | 17.8 |
| 212 | свекла отварная | 60 | 0 | 0.84 | 2.58 | 13.2 |
| 241 | компот из сухофруктов | 200 | 0 | 0.56 | 27.89 | 113.79 |
| 148 | хлеб ржаной | 50 | 0.5 | 3 | 22.17 | 94.5 |
| 147 | хлеб пшеничный | 40 | 0.85 | 2.45 | 16.74 | 85.76 |
| | | | 23.05 | 25.11 | 105.6 | 736.93 |
| | УЖИН | | | | | |
| 138 | рыба запеченая в молочном соусе | 100 | 9.81 | 15.77 | 4.74 | 170.41 |
| 206 | картофельное пюре | 150 | 5.05 | 3.18 | 23.28 | 163.45 |
| 263 | чай с сахаром | 200 | 3.06 | 12 | 13 | 49.28 |
| 147 | хлеб пшеничный | 20 | 0.43 | 1.22 | 8.37 | 42.88 |
| | | | 18.35 | 32.17 | 49.39 | 426.02 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 64.29 | 75.64 | 220.12 | 1698.11 |
| | | | жиры,г | белки,г | углеводы,г | калорийность, ккал |
| | Химический состав за выбранные дни: | | 64.29 | 75.64 | 220.12 | 1698.11 |

Vit C

День: день 10
 Категория : Дети 1-3 лет

| Ноуц. | прием пищи, наименование блюда | масса порции, г | пищевые вещества, г | | | энергетическая ценность, ккал |
|--|-----------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|
| | | | жиры | белки | углеводы | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| 179 | каша пшенная молочная | 200 | 10.42 | 6.76 | 25.86 | 224.94 |
| 255 | кофе на молоке | 150 | 3.78 | 3.43 | 16.12 | 109 |
| 147 | булка | 20 | 0.43 | 1.22 | 8.37 | 42.88 |
| | | | 14.63 | 11.41 | 50.35 | 376.82 |
| ЗАВТРАК 2 | | | | | | |
| 434 | молоко | 150 | 5.7 | 5.8 | 9.4 | 122 |
| ОБЕД | | | | | | |
| 56 | щи из свежей капусты с картофелем | 150 | 3.8 | 1.24 | 6.37 | 65.07 |
| 108 | тефтели из курятины с рисом | 60 | 8.06 | 10.74 | 5.5 | 143.41 |
| 59 | овощи тушеный | 140 | 4.74 | 3.5 | 13.47 | 117.9 |
| 228 | соус томатный | 30 | 0.75 | 0.31 | 2.44 | 17.8 |
| 212 | свекла отварная | 45 | 0 | 0.63 | 2.43 | 11.7 |
| 241 | компот из сухофруктов | 150 | 0 | 0.42 | 20.91 | 85.3 |
| 148 | хлеб ржаной | 40 | 0.48 | 2.4 | 17.73 | 75.6 |
| 147 | хлеб пшеничный | 20 | 0.43 | 1.22 | 8.37 | 42.83 |
| | | | 18.26 | 20.46 | 77.22 | 559.61 |
| УЖИН | | | | | | |
| 138 | рыба запеченая в молочн.соусе | 90 | 9.81 | 15.77 | 4.74 | 170.41 |
| 206 | картофельное пюре | 120 | 4.84 | 2.55 | 18.63 | 136 |
| 263 | чай с сахаром | 150 | 3.06 | 12 | 13 | 49.28 |
| 147 | хлеб пшеничный | 20 | 0.43 | 1.22 | 8.37 | 42.88 |
| | | | 18.14 | 31.54 | 44.74 | 398.57 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 56.73 | 69.21 | 181.71 | 1457 |
| Химический состав за выбранные дни: | | | жиры,г | белки,г | углеводы,г | калорийность, ккал |
| | | | 56.73 | 69.21 | 181.71 | 1457 |

Vit C