

День: вторник 13.01.2026

Сезон: осень - зима

Возрастная категория: от 1,5 до 7 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества на порцию | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---|----------------------------------|-------------|----------------------------|------------|-------------|----------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Вода питьевая детская (на весь день), 300мл | | | | | | | |
| Завтрак | Каша рисовая молочная с маслом | 150/4-200/5 | 3,8-5,0 | 6,1-8,2 | 22,7-30,3 | 161-215 | 311 |
| | Бутерброд с маслом | 25/4-30/5 | 1,98-2.4 | 3,64-4,4 | 12,01-14,5 | 90-109 | 1 |
| | Кофейный напиток на молоке | 180-200 | 2,7-3,0 | 2,79-3,1 | 16,1-17,9 | 98-109 | 197 |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| Итого за завтрак | | 363-440 | 8,5-10,4 | 12,53-15,7 | 50,81-62,7 | 349-433 | |
| Второй завтрак | Фрукты (яблоко) | 80-100 | 1,2-1,5 | 0,4-0,5 | 16,8-21,0 | 72,72-90,9 | пр |
| Итого за второй завтрак | | 80-100 | 1,2-1,5 | 0,4-0,5 | 16,8-21,0 | 72,72-90,9 | |
| Обед | Салат из свеклы с растит. маслом | 40-60 | 0,5-0,8 | 3,0-4,4 | 2,4-3,6 | 38-57 | 64 |
| | Суп картофельный с бобовыми | 150-200 | 4,0-5,4 | 2,5-3,3 | 11,7-15,6 | 86-115 | 139 |
| | Тефтели из говядины | 70/20-80/30 | 8,6-10,2 | 12,2-14,5 | 9,8-11,9 | 183-219 | 78 |
| | Макаронные изделия отварные | 120-150 | 4,5-5,5 | 3,8-4,6 | 27,9-32,9 | 166-198 | 44 |
| | Хлеб | 40-60 | 3,16-4,74 | 0,4-0,6 | 19,32-28,98 | 95,2-142,8 | пр |
| | Компот из сухофруктов | 180-200 | 0,8-0,9 | 0,05-0,05 | 29,94-26,6 | 95-105 | 205 |
| Итого за обед | | 620-780 | 21,56-27,54 | 21,95-27,4 | 101,0-119,5 | 663,2-836,8 | |
| Полдник | Булочка с повидлом | 80-100 | 4,7-5,9 | 2,3-3,1 | 43,5-54,6 | 213-265 | 746 |
| | Молоко кипячённое | 180-200 | 5,22-5,8 | 5,85-6,5 | 8,1-9,0 | 104-116 | 193 |
| | | | | | | | |
| Итого за полдник | | 260-300 | 9,92-11,7 | 8,15-9,6 | 51,6-63,6 | 317-381 | |
| Итого за день | | 1323-1620 | 41,18-51,14 | 43,03-53,2 | 220,2-266,8 | 1401-1741 | |