

17.08.2026

Детсад3-7 ДИЕТ-192, 2пп

Выход (г)	Наименование блюда	Номер рецептуры	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--------------------	--

Завтрак1

5	Масло сливочное	401,06	кКал-33.05, Белки-0.04, Жиры-3.63, Угл-0.07
200	Чай с сахаром	282,01	кКал-39.01, Угл-7.98
170	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая с маслом	164,08	кКал-213.83, Белки-6.8, Жиры-7.7, Угл-29.18
25	Батон нарезной	4,02	кКал-60, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-12.75

Итого за Завтрак1

кКал-345.89, Белки-8.84, Жиры-11.58,
Угл-49.98

Завтрак2

200	Сок фруктовый	86,42	кКал-92, Белки-1, Жиры-0.2, Угл-20.2
-----	---------------	-------	--------------------------------------

Итого за Завтрак2

кКал-92, Белки-1, Жиры-0.2, Угл-20.2

Обед

50	Салат из свежих огурцов	14,05	кКал-35.01, Белки-0.39, Жиры-2.55, Угл-1.38
150	Каша рисовая вязкая с маслом	181,94	кКал-190.18, Белки-2.4, Жиры-3.98, Угл-36.01
200	Суп крестьянский с пшеном со сметаной	65,99	кКал-145.31, Белки-1.68, Жиры-5.26, Угл-23.06
70	Биточки мясные с томатным соусом п/ф	445,49	кКал-82.76, Белки-4.38, Жиры-5.68, Угл-3.49
200	Чай с сахаром	282,01	кКал-39.01, Угл-7.98
30	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	1,1	кКал-78, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-16.5
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	1,2	кКал-66, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-13.8

Итого за Обед

кКал-636.27, Белки-13.65, Жиры-18.07,
Угл-102.22

Полдник у.

70	Мясо птицы, припущенное с овощами	108,9	кКал-163.48, Белки-9.67, Жиры-12, Угл-4.3
200	Напиток из плодов шиповника	293,11	кКал-68.3, Белки-0.34, Жиры-0.14, Угл-14.81
25	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	420,09	кКал-65, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-13.75
130	Каша гречневая вязкая с маслом	302,11	кКал-117.77, Белки-4.03, Жиры-3.22, Угл-18.2

Итого за Полдник у.

кКал-414.55, Белки-16.04, Жиры-15.61,
Угл-51.06

Итого за день

кКал-1 488.71, Белки-39.53, Жиры-45.46,
Угл-223.46



18.08.2026

Детсад3-7 ДИЕТ-192, 2вт

Выход (г)	Наименование блюда	Номер рецептуры	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	-----------------	---

Завтрак1

10	Сыр (порциями)	27,01	кКал-35, Белки-2.63, Жиры-2.66
200	Чай с сахаром	282,01	кКал-39.01, Угл-7.98
170	Каша манная молочная вязкая с маслом	7,41	кКал-227.96, Белки-6.08, Жиры-5.82, Угл-36.36
25	Батон нарезной	4,02	кКал-60, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-12.75

Итого за Завтрак1

кКал-361.97, Белки-10.71, Жиры-8.73, Угл-57.09

Завтрак2

30	Булочка молочная	273,93	кКал-95.62, Белки-2.94, Жиры-0.82, Угл-19.14
200	Чай с сахаром	282,01	кКал-39.01, Угл-7.98

Итого за Завтрак2

кКал-134.63, Белки-2.94, Жиры-0.82, Угл-27.12

Обед

200	Чай с сахаром	282,01	кКал-39.01, Угл-7.98
200	Щи из свежей капусты со сметаной	53,67	кКал-73.28, Белки-1.6, Жиры-4.07, Угл-7.38
70	Гуляш из мяса птицы (филе ЦБ).	233,9	кКал-167.18, Белки-9.39, Жиры-13.12, Угл-2.99
145	Макаронные изделия отварные с маслом	211,99	кКал-208.01, Белки-5.49, Жиры-4.6, Угл-36.2
30	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	1,1	кКал-78, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-16.5
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	1,2	кКал-66, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-13.8

Итого за Обед

кКал-631.48, Белки-21.28, Жиры-22.39, Угл-84.85

Полдник у.

200	Чай с сахаром	282,01	кКал-39.01, Угл-7.98
25	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	420,09	кКал-65, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-13.75
102	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом	465,71	кКал-131.48, Белки-4.07, Жиры-3.25, Угл-20.72
60	Пудинг творожный со сгущенным молоком	232,13	кКал-121.37, Белки-9.43, Жиры-4.06, Угл-11.35

Итого за Полдник у.

кКал-356.86, Белки-15.5, Жиры-7.56, Угл-53.8

Итого за день

кКал-1 484.94, Белки-50.43, Жиры-39.5, Угл-222.86



19.08.2026

Детсад3-7 ДИЕТ-192, 2ср

Выход (г)	Наименование блюда	Номер рецептуры	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--------------------	--

Завтрак1

170	Каша молочная "Дружба" с маслом	493,59	кКал-219.69, Белки-5.22, Жиры-6.22, Угл-35.48
200	Чай с сахаром	282,01	кКал-39.01, Угл-7.98
35	Батон нарезной	4,03	кКал-84, Белки-2.8, Жиры-0.35, Угл-17.85
Итого за Завтрак1			кКал-342.7, Белки-8.02, Жиры-6.57, Угл-61.31

Завтрак2

100	Кисломолочный продукт для детского питания	476,01	кКал-78, Белки-3.2, Жиры-3.2, Угл-9.1
20	Батон нарезной	4,14	кКал-48, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-10.2
Итого за Завтрак2			кКал-126, Белки-4.8, Жиры-3.4, Угл-19.3

Обед

170	Жаркое по-домашнему из мяса птицы отварного (филе ЦБ)	684,77	кКал-306, Белки-10.22, Жиры-13.09, Угл-45.05
200	Суп картофельный с гречневой крупой	65,08	кКал-135.07, Белки-2.18, Жиры-2.53, Угл-25.8
200	Чай с сахаром	282,01	кКал-39.01, Угл-7.98
30	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	1,1	кКал-78, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-16.5
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	1,2	кКал-66, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-13.8
Итого за Обед			кКал-624.08, Белки-17.2, Жиры-16.22, Угл-109.13

Полдник у.

200	Чай с сахаром	282,01	кКал-39.01, Угл-7.98
25	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	420,09	кКал-65, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-13.75
180	Суп молочный с макаронными изделиями	76,54	кКал-118.61, Белки-4.35, Жиры-4.14, Угл-15.8
50	Шанежка наливная	434,18	кКал-137.7, Белки-3.63, Жиры-3.55, Угл-22.76
Итого за Полдник у.			кКал-360.32, Белки-9.98, Жиры-7.94, Угл-60.29

Итого за день

кКал-1 453.1, Белки-40, Жиры-34.13,
Угл-250.03



20.08.2026

Детсад3-7 ДИЕТ-192, 2чт

Выход (г)	Наименование блюда	Номер рецептуры	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--------------------	--

Завтрак1

30	Батон нарезной	4,04	кКал-72, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-15.3
200	Чай с сахаром	282,01	кКал-39.01, Угл-7.98
170	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом	465,81	кКал-233.72, Белки-6.78, Жиры-5.89, Угл-37.14

Итого за Завтрак1

кКал-344.73, Белки-9.18, Жиры-6.19,
Угл-60.42

Завтрак2

100	Кисломолочный продукт для детского питания	476,01	кКал-78, Белки-3.2, Жиры-3.2, Угл-9.1
20	Батон нарезной	4,14	кКал-48, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-10.2

Итого за Завтрак2

кКал-126, Белки-4.8, Жиры-3.4, Угл-19.3

Обед

50	Салат из белокочанной капусты с морковью	2,1	кКал-51.69, Белки-1.14, Жиры-2.56, Угл-5.83
150	Картофельное пюре*	138,63	кКал-218, Белки-3.85, Жиры-5.39, Угл-38
180	Суп-лапша	66,92	кКал-102.98, Белки-2.43, Жиры-3.91, Угл-14.46
200	Чай с сахаром	282,01	кКал-39.01, Угл-7.98
25	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	421,06	кКал-55, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-11.5
70	Рыба запеченная с овощами	591,43	кКал-94.69, Белки-7.48, Жиры-5.76, Угл-3.13
30	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	1,1	кКал-78, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-16.5

Итого за Обед

кКал-639.37, Белки-19.3, Жиры-18.17,
Угл-97.4

Полдник у.

150	Плов из мяса птицы	130,08	кКал-310.64, Белки-12.39, Жиры-14.44, Угл-32.66
200	Чай с сахаром	282,01	кКал-39.01, Угл-7.98
25	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	420,09	кКал-65, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-13.75

Итого за Полдник у.

кКал-414.65, Белки-14.39, Жиры-14.69,
Угл-54.39

Итого за день

кКал-1 524.75, Белки-47.67, Жиры-42.45,
Угл-231.51



21.08.2026

Детсад3-7 ДИЕТ-192, 2пт

Выход (г)	Наименование блюда	Номер рецептуры	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	-----------------	---

Завтрак1

90	Омлет натуральный	218,53	кКал-143.31, Белки-10.1, Жиры-10.6, Угл-1.83
102	Каша рисовая молочная вязкая с маслом	181,39	кКал-133.78, Белки-2.99, Жиры-3.22, Угл-22.51
200	Чай с сахаром	282,01	кКал-39.01, Угл-7.98
115	Яблоко	38,6	кКал-86.02, Белки-0.46, Жиры-0.46, Угл-20.06
25	Батон нарезной	4,02	кКал-60, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-12.75

Итого за Завтрак1

кКал-462.12, Белки-15.55, Жиры-14.53, Угл-65.13

Завтрак2

200	Сок фруктовый	86,42	кКал-92, Белки-1, Жиры-0.2, Угл-20.2
-----	---------------	-------	--------------------------------------

Итого за Завтрак2

кКал-92, Белки-1, Жиры-0.2, Угл-20.2

Обед

200	Суп картофельный с горохом	129,59	кКал-166.13, Белки-4.4, Жиры-4.3, Угл-27.59
200	Чай с сахаром	282,01	кКал-39.01, Угл-7.98
25	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	421,06	кКал-55, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-11.5
70	Биточки мясные с томатным соусом п/ф	445,49	кКал-82.76, Белки-4.38, Жиры-5.68, Угл-3.49
145	Каша гречневая вязкая с маслом	175,04	кКал-196.8, Белки-4.6, Жиры-6.06, Угл-34.67
30	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	1,1	кКал-78, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-16.5

Итого за Обед

кКал-617.7, Белки-17.78, Жиры-16.59, Угл-101.73

Полдник у.

133	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом	430,55	кКал-177.59, Белки-5.47, Жиры-5.21, Угл-27.06
200	Чай с сахаром	282,01	кКал-39.01, Угл-7.98
25	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	420,09	кКал-65, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-13.75
50	Булочка "Веснушка"	273,79	кКал-162.02, Белки-4.23, Жиры-2.78, Угл-30.06

Итого за Полдник у.

кКал-443.62, Белки-11.7, Жиры-8.24, Угл-78.85

Итого за день

кКал-1 615.44, Белки-46.03, Жиры-39.56, Угл-265.91

