

28.07.2025

Основная (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
завтрак			
150	Каша вязкая гречневая	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-21	6-51
180	Чай с молоком	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	9-20
24	Батон	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	3-41
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	4-45
Итого за завтрак		Калорийность-327, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-47	23-57
2 завтрак			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	1-14
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	1-14
обед			
43	Салат картофельный	Калорийность-46, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-6, Витамин С-1	3-43
174	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калорийность-73, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-12, Витамин С-6	5-04
73	Котлеты из говядины	Калорийность-145, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-7, Витамин С-1	53-71
150	Каша перловая вязкая	Калорийность-135, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-21	5-84
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25	3-00
22	Хлеб пшеничный	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	2-12
39	Хлеб ржаной	Калорийность-82, Белки-2, Углеводы-17	3-28
Итого за обед		Калорийность-636, Белки-20, Жиры-16, Углеводы-99, Витамин С-8	76-42
Уплотненный полдник			
120	Запеканка морковная	Калорийность-154, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-23, Витамин С-3	18-51
28	Повидло	Калорийность-59, Углеводы-16	4-38
180	Молоко кипяченое	Калорийность-102, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-9, Витамин С-2	14-91
15	Хлеб пшеничный	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	1-41
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-350, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-55, Витамин С-5	39-26
Итого за день		Калорийность-1354, Белки-40, Жиры-38, Углеводы-210, Витамин С-63	140-39

Утвердил
заведующий _____
Исаченко
Людмила
Бонисовна

28.07.2025

Основная (1-3 года)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
завтрак			
130	Каша вязкая гречневая	Калорийность-127, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-18	5-65
150	Чай с молоком	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	7-67
20	Батон	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-84
3	Масло порциями	Калорийность-20, Жиры-2	2-67
Итого за завтрак		Калорийность-271, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-39	18-83
2 завтрак			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	1-14
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	1-14
обед			
26	Салат картофельный	Калорийность-28, Жиры-1, Углеводы-4	2-06
145	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калорийность-61, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10, Витамин С-5	4-20
55	Котлеты из говядины	Калорийность-109, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-6, Витамин С-1	40-28
120	Каша перловая вязкая	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17	4-67
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-86, Углеводы-21	2-50
19	Хлеб пшеничный	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9	1-77
34	Хлеб ржаной	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-87
Итого за обед		Калорийность-508, Белки-15, Жиры-12, Углеводы-82, Витамин С-6	58-35
Уплотненный полдник			
100	Запеканка морковная	Калорийность-128, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-20, Витамин С-2	15-43
18	Повидло	Калорийность-38, Углеводы-10	2-92
150	Молоко кипяченое	Калорийность-85, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-8, Витамин С-2	12-43
11	Хлеб пшеничный	Калорийность-26, Белки-1, Углеводы-5	1-06
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-277, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-43, Витамин С-4	31-89
Итого за день		Калорийность-1097, Белки-33, Жиры-28, Углеводы-173, Витамин С-60	110-21

Утвердил
заведующий _____
Исаченко
Людмила
Бонисовна