

01.04.2025

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 овсянная (геркулес) жидкая молочная	Калорийность-125, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-18	12-71
180	Какао с молоком	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16, Витамины С-1	10-80
27	Батон	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	2-88
10	Сыр порциями	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3	8-91
Итого за завтрак		Калорийность-331, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-47, Витамины С-1	35-30
2 завтрак			
99	Сок	Калорийность-42, Углеводы-10, Витамины С-2	6-11
Итого за 2 завтрак		Калорийность-42, Углеводы-10, Витамины С-2	6-11
обед			
60	Салат из квашеной капусты с луком	Калорийность-51, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Витамины С-12	5-08
200	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-82, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-10, Витамины С-8	5-35
4	Сметана	Калорийность-6, Жиры-1	0-76
77	Котлеты рыбные	Калорийность-110, Белки-8, Жиры-4, Углеводы-27	21-17
151	Пюре картофельное	Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-21, Витамины С-18	14-54
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25	2-69
21	Хлеб пшеничный	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	1-39
38	Хлеб ржаной	Калорийность-80, Белки-2, Углеводы-17	2-33
Итого за обед		Калорийность-620, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-115, Витамины С-38	53-31
Уплотненный полдник			
150	Суп молочный с макаронными изделиями	Калорийность-109, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-14, Витамины С-1	10-98
75	Булочка российская	Калорийность-241, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-42	11-72
180	Чай с сахаром	Калорийность-70, Белки-10, Жиры-2, Углеводы-2, Витамины С-17	0-11
10	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	0-70
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-444, Белки-20, Жиры-12, Углеводы-63, Витамины С-18	23-56
Итого за день		Калорийность-1437, Белки-48, Жиры-40, Углеводы-235, Витамины С-59	118-28

Утвердил _____
заведующий _____
Исаченко
Людмила
Бонисовна

01.04.2025

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 овсянная (геркулес) жидкая молочная	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-16	11-00
150	Какао с молоком	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13, Витамины С-1	9-00
23	Батон	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	2-40
7	Сыр порциями	Калорийность-25, Белки-2, Жиры-2	6-22
Итого за завтрак		Калорийность-276, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-40, Витамины С-1	28-62
2 завтрак			
99	Сок	Калорийность-42, Углеводы-10, Витамины С-2	6-11
Итого за 2 завтрак		Калорийность-42, Углеводы-10, Витамины С-2	6-11
обед			
40	Салат из квашеной капусты с луком	Калорийность-34, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3, Витамины С-8	3-39
150	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-8, Витамины С-6	4-02
3	Сметана	Калорийность-5	0-57
58	Котлеты рыбные	Калорийность-83, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-21	15-88
121	Пюре картофельное	Калорийность-111, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-16, Витамины С-15	11-62
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-86, Углеводы-21	2-24
17	Хлеб пшеничный	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-16
34	Хлеб ржаной	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-04
Итого за обед		Калорийность-492, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-92, Витамины С-29	40-92
Уплотненный полдник			
120	Суп молочный с макаронными изделиями	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-11, Витамины С-1	8-78
60	Булочка российская	Калорийность-193, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-33	9-37
150	Чай с сахаром	Калорийность-39, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-1, Витамины С-12	0-09
10	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	0-70
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-343, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-50, Витамины С-13	18-99
Итого за день		Калорийность-1153, Белки-36, Жиры-30, Углеводы-192, Витамины С-45	94-64

Утвердил _____
заведующий _____
Исаченко
Людмила
Бонисовна