

02.04.2025

Основная (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>завтрак</u>		
150	Каша вязкая ячневая молочная	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-24
180	Чай с молоком	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14
27	Батон	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4
Итого за завтрак		Калорийность-332, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-51
<u>2 завтрак</u>		
90	Яблоки свежие	Калорийность-40, Углеводы-9, Витамины С-9
Итого за 2 завтрак		Калорийность-40, Углеводы-9, Витамины С-9
<u>обед</u>		
58	Кабачковая икра (промышленного производства)	Калорийность-45, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4, Витамины С-6
200	Щи из свежей капусты с картофелем	Калорийность-68, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7, Витамины С-15
4	Сметана	Калорийность-6, Жиры-1
150	Макароник с печенью	Калорийность-336, Белки-19, Жиры-10, Углеводы-43, Витамины С-9
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25
38	Хлеб ржаной	Калорийность-80, Белки-2, Углеводы-17
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12
Итого за обед		Калорийность-697, Белки-25, Жиры-18, Углеводы-108, Витамины С-30
<u>Уплотненный полдник</u>		
100	Омлет натуральный с маслом	Калорийность-156, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-2
28	Печенье	Калорийность-126, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-19
180	Молоко кипяченое	Калорийность-102, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-9, Витамины С-2
17	Хлеб пшеничный	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8
3	Соль	
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-424, Белки-17, Жиры-23, Углеводы-38, Витамины С-2
Итого за день		Калорийность-1493, Белки-50, Жиры-52, Углеводы-206, Витамины С-41

Утвердил
заведующий _____
Исаченко
Людмила
Борисовна

02.04.2025

Основная (1-3 года)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>завтрак</u>		
130	Каша вязкая ячневая молочная	Калорийность-125, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-21
150	Чай с молоком	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11
23	Батон	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11
3	Масло порциями	Калорийность-20, Жиры-2
Итого за завтрак		Калорийность-276, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-43
<u>2 завтрак</u>		
60	Яблоки свежие	Калорийность-26, Углеводы-6, Витамины С-6
Итого за 2 завтрак		Калорийность-26, Углеводы-6, Витамины С-6
<u>обед</u>		
39	Кабачковая икра (промышленного производства)	Калорийность-30, Жиры-2, Углеводы-3, Витамины С-4
150	Щи из свежей капусты с картофелем	Калорийность-51, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Витамины С-11
3	Сметана	Калорийность-5
120	Макароник с печенью	Калорийность-269, Белки-15, Жиры-8, Углеводы-34, Витамины С-7
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-86, Углеводы-21
34	Хлеб ржаной	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15
21	Хлеб пшеничный	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10
Итого за обед		Калорийность-561, Белки-20, Жиры-13, Углеводы-88, Витамины С-22
<u>Уплотненный полдник</u>		
70	Омлет натуральный с маслом	Калорийность-109, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-2
28	Печенье	Калорийность-126, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-19
150	Молоко кипяченое	Калорийность-85, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-8, Витамины С-2
13	Хлеб пшеничный	Калорийность-31, Белки-1, Углеводы-6
3	Соль	
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-351, Белки-14, Жиры-18, Углеводы-35, Витамины С-2
Итого за день		Калорийность-1214, Белки-42, Жиры-38, Углеводы-172, Витамины С-30

Утвердил
заведующий _____
Исаченко
Людмила
Борисовна