

03.07.2025

Основная (1-3 года)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
130	Каша манная жидкая молочная	Калорийность-104, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17	11-01
150	Какао с молоком	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13, Витамин С-1	8-90
30	Батон	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	5-30
7	Сыр порциями	Калорийность-25, Белки-2, Жиры-2	6-41
Итого за завтрак			31-62
<u>2 завтрак</u>			
106	Сок	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-11, Витамин С-2	6-58
Итого за 2 завтрак			6-58
<u>обед</u>			
40	Салат из свеклы отварной	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин С-4	2-58
150	Рассольник ленинградский	Калорийность-72, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-10, Витамин С-5	3-53
3	Сметана	Калорийность-5	0-57
59	Котлеты рубленые из птицы	Калорийность-161, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-10	31-48
120	Рис припущенный	Калорийность-160, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-29	8-83
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-62
23	Хлеб пшеничный	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	2-78
50	Хлеб ржаной	Калорийность-105, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-22	5-42
Итого за обед			55-81
<u>Уплотненный полдник</u>			
130	Рагу из овощей	Калорийность-113, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-13, Витамин С-19	11-49
60	Ватрушки с творогом	Калорийность-173, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-25	12-67
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-62
18	Хлеб пшеничный	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	2-22
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник			26-52
Итого за день			Калорийность-1 338, Белки-46, Жиры-37, Углеводы-199, Витамин С-43 120-53

Утвердил
заведующий _____

Исаченко
Людмила
Богисовна _____

03.07.2025

Основная (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
150	Каша манная жидкая молочная	Калорийность-120, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-20	12-70
180	Какао с молоком	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16, Витамин С-1	10-68
36	Батон	Калорийность-85, Белки-3, Углеводы-18	6-36
10	Сыр порциями	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3	9-15
Итого за завтрак			38-89
<u>2 завтрак</u>			
106	Сок	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-11, Витамин С-2	6-58
Итого за 2 завтрак			6-58
<u>обед</u>			
60	Салат из свеклы отварной	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5, Витамин С-6	3-87
200	Рассольник ленинградский	Калорийность-97, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-13, Витамин С-6	4-71
4	Сметана	Калорийность-6, Жиры-1	0-76
79	Котлеты рубленые из птицы	Калорийность-216, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-13	41-95
150	Рис припущенный	Калорийность-200, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-37	11-03
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-74
27	Хлеб пшеничный	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	3-34
57	Хлеб ржаной	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-26	6-20
Итого за обед			72-60
<u>Уплотненный полдник</u>			
150	Рагу из овощей	Калорийность-130, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-15, Витамин С-21	13-26
75	Ватрушки с творогом	Калорийность-216, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-31	15-86
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-74
18	Хлеб пшеничный	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	2-22
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник			31-50
Итого за день			Калорийность-1 659, Белки-60, Жиры-51, Углеводы-242, Витамин С-53 149-57

Утвердил
заведующий _____

Исаченко
Людмила
Богисовна _____