

14.07.2025

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	7-83
26	Батон	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	3-67
3	Масло порциями	Калорийность-20, Жиры-2	2-67
Итого за завтрак		Калорийность-285, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-42	19-82
2 завтрак			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	1-09
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	1-09
обед			
150	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калорийность-63, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10, Витамин С-5	4-45
59	Котлеты из говядины	Калорийность-117, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-6, Витамин С-1	40-69
120	Каша перловая вязкая	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17	4-67
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-86, Углеводы-21	2-51
22	Хлеб пшеничный	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	2-08
42	Хлеб ржаной	Калорийность-88, Белки-2, Углеводы-19	3-60
Итого за обед		Калорийность-514, Белки-16, Жиры-12, Углеводы-84, Витамин С-6	58-00
Уплотненный полдник			
100	Запеканка морковная	Калорийность-128, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-20, Витамин С-2	15-49
20	Повидло	Калорийность-42, Углеводы-11	3-24
150	Молоко кипяченое	Калорийность-85, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-8, Витамин С-2	12-71
13	Хлеб пшеничный	Калорийность-31, Белки-1, Углеводы-6	1-25
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-286, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-45, Витамин С-4	32-74
Итого за день		Калорийность-1126, Белки-34, Жиры-28, Углеводы-180, Витамин С-60	111-65

Утвердил
заведующий _____

Исаченко
Людмила
Борисовна _____

14.07.2025

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	9-40
31	Батон	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	4-40
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	4-45
Итого за завтрак		Калорийность-344, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-50	24-76
2 завтрак			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	1-09
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	1-09
обед			
200	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калорийность-84, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-14, Витамин С-7	5-93
79	Котлеты из говядины	Калорийность-157, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-8, Витамин С-1	54-23
150	Каша перловая вязкая	Калорийность-135, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-21	5-84
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25	3-02
26	Хлеб пшеничный	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	2-49
49	Хлеб ржаной	Калорийность-103, Белки-2, Углеводы-22	4-11
Итого за обед		Калорийность-643, Белки-20, Жиры-15, Углеводы-103, Витамин С-8	75-62
Уплотненный полдник			
120	Запеканка морковная	Калорийность-154, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-23, Витамин С-3	18-59
29	Повидло	Калорийность-61, Углеводы-16	4-86
180	Молоко кипяченое	Калорийность-102, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-9, Витамин С-2	15-26
18	Хлеб пшеничный	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	1-66
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-359, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-57, Витамин С-5	40-42
Итого за день		Калорийность-1387, Белки-40, Жиры-37, Углеводы-219, Витамин С-63	141-89

Утвердил
заведующий _____

Исаченко
Людмила
Борисовна _____