

15.04.2025

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	Калорийность-125, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-18	12-71
180	Какао с молоком	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16, Витамин С-1	10-80
26	Батон	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	2-72
10	Сыр порциями	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3	8-90
Итого за завтрак		Калорийность-329, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-47, Витамин С-1	35-13
2 завтрак			
110	Сок	Калорийность-47, Белки-1, Углеводы-11, Витамин С-2	6-79
Итого за 2 завтрак		Калорийность-47, Белки-1, Углеводы-11, Витамин С-2	6-79
обед			
56	Салат из квашеной капусты с луком	Калорийность-48, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Витамин С-11	4-73
200	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-82, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-10, Витамин С-8	4-97
4	Сметана	Калорийность-6, Жиры-1	0-76
77	Котлеты рыбные	Калорийность-110, Белки-8, Жиры-4, Углеводы-27	20-90
151	Пюре картофельное	Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-21, Витамин С-18	14-54
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25	2-69
18	Хлеб пшеничный	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	1-21
38	Хлеб ржаной	Калорийность-80, Белки-2, Углеводы-17	2-31
Итого за обед		Калорийность-610, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-114, Витамин С-37	52-11
Уплотненный полдник			
150	Суп молочный с макаронными изделиями	Калорийность-109, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-14, Витамин 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, Витамин С-17	0-11
12	Хлеб пшеничный	Калорийность-28, Белки-1, Углеводы-6	0-81
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-448, Белки-20, Жиры-12, Углеводы-64, Витамин С-18	23-67
Итого за день		Калорийность-1 434, Белки-48, Жиры-40, Углеводы-236, Витамин С-58	117-70

Утвердил
заведующий _____

Исаченко
Людмила
Борисовна _____

15.04.2025

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	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-16	11-01
150	Какао с молоком	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13, Витамин С-1	9-00
26	Батон	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	2-72
7	Сыр порциями	Калорийность-25, Белки-2, Жиры-2	6-23
Итого за завтрак		Калорийность-283, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-42, Витамин С-1	28-96
2 завтрак			
110	Сок	Калорийность-47, Белки-1, Углеводы-11, Витамин С-2	6-79
Итого за 2 завтрак		Калорийность-47, Белки-1, Углеводы-11, Витамин С-2	6-79
обед			
37	Салат из квашеной капусты с луком	Калорийность-32, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин С-7	3-15
150	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-8, Витамин С-6	3-73
3	Сметана	Калорийность-5	0-57
58	Котлеты рыбные	Калорийность-83, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-21	15-61
121	Пюре картофельное	Калорийность-111, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-16, Витамин С-15	11-64
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-86, Углеводы-21	2-24
15	Хлеб пшеничный	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	1-01
33	Хлеб ржаной	Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-15	2-02
Итого за обед		Калорийность-483, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-91, Витамин С-28	39-97
Уплотненный полдник			
120	Суп молочный с макаронными изделиями	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-11, Витамин С-1	8-79
60	Булочка российская	Калорийность-193, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-33	9-38
150	Чай с сахаром	Калорийность-39, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-1, Витамин С-12	0-09
9	Хлеб пшеничный	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4	0-61
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-340, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-49, Витамин С-13	18-92
Итого за день		Калорийность-1 153, Белки-37, Жиры-30, Углеводы-193, Витамин С-44	94-64

Утвердил
заведующий _____

Исаченко
Людмила
Борисовна _____