

15.07.2025

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 овсянная (геркулес) жидкая молочная	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-16	10-39
150	Какао с молоком	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13, Витамин С-1	8-62
26	Батон	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	3-67
7	Сыр порциями	Калорийность-25, Белки-2, Жиры-2	6-24
Итого за завтрак		Калорийность-283, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-42, Витамин С-1	28-92
<u>2 завтрак</u>			
105	Сок	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-11, Витамин С-2	4-35
Итого за 2 завтрак		Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-11, Витамин С-2	4-35
<u>обед</u>			
149	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-8, Витамин С-6	5-40
3	Сметана	Калорийность-5	0-55
59	Котлеты рыбные любительские	Калорийность-83, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-7, Витамин С-2	19-70
121	Пюре картофельное	Калорийность-111, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-16, Витамин С-15	13-03
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-86, Углеводы-21	2-50
23	Хлеб пшеничный	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	2-21
42	Хлеб ржаной	Калорийность-88, Белки-2, Углеводы-19	3-60
Итого за обед		Калорийность-488, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-82, Витамин С-23	46-99
<u>Уплотненный полдник</u>			
120	Суп молочный с макаронными изделиями	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-11, Витамин С-1	8-44
60	Булочка российская	Калорийность-193, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-33	8-35
150	Чай с сахаром	Калорийность-39, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-1, Витамин С-12	0-09
14	Хлеб пшеничный	Калорийность-33, Белки-1, Углеводы-7	1-33
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-352, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-57, Витамин С-13	18-26
Итого за день		Калорийность-1 168, Белки-39, Жиры-28, Углеводы-187, Витамин С-39	98-52

Утвердил
заведующий _____

Исаченко
Людмила
Бонисовна _____

15.07.2025

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 овсянная (геркулес) жидкая молочная	Калорийность-125, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-18	11-99
180	Какао с молоком	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16, Витамин С-1	10-34
31	Батон	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	4-40
10	Сыр порциями	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3	8-91
Итого за завтрак		Калорийность-341, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-49, Витамин С-1	35-64
<u>2 завтрак</u>			
105	Сок	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-11, Витамин С-2	4-35
Итого за 2 завтрак		Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-11, Витамин С-2	4-35
<u>обед</u>			
199	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-82, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-10, Витамин С-8	7-21
4	Сметана	Калорийность-6, Жиры-1	0-74
79	Котлеты рыбные любительские	Калорийность-111, Белки-11, Жиры-4, Углеводы-9, Витамин С-3	26-27
151	Пюре картофельное	Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-21, Витамин С-18	16-29
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25	2-99
28	Хлеб пшеничный	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	2-65
49	Хлеб ржаной	Калорийность-103, Белки-2, Углеводы-22	4-11
Итого за обед		Калорийность-610, Белки-19, Жиры-14, Углеводы-101, Витамин С-29	60-26
<u>Уплотненный полдник</u>			
150	Суп молочный с макаронными изделиями	Калорийность-109, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-14, Витамин С-1	10-55
75	Булочка российская	Калорийность-241, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-42	10-44
180	Чай с сахаром	Калорийность-70, Белки-10, Жиры-2, Углеводы-2, Витамин С-17	0-11
19	Хлеб пшеничный	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9	1-77
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-465, Белки-20, Жиры-12, Углеводы-67, Витамин С-18	22-92
Итого за день		Калорийность-1 461, Белки-51, Жиры-37, Углеводы-228, Витамин С-50	123-17

Утвердил
заведующий _____

Исаченко
Людмила
Бонисовна _____