

17.04.2025

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 пшеничная жидкая молочная	Калорийность-154, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-25	12-77
180	Какао с молоком	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16, Витамин С-1	10-80
24	Батон	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	2-51
10	Сыр порциями	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3	8-99
Итого за завтрак		Калорийность-353, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-53, Витамин С-1	35-07
2 завтрак			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	1-86
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	1-86
обед			
60	Салат из свеклы отварной	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5, Витамин С-6	3-56
201	Рассольник ленинградский	Калорийность-97, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-13, Витамин С-6	5-94
4	Сметана	Калорийность-6, Жиры-1	0-76
150	Плов из птицы	Калорийность-290, Белки-15, Жиры-14, Углеводы-25, Витамин С-1	47-80
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-85
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	1-67
36	Хлеб ржаной	Калорийность-76, Белки-2, Углеводы-16	2-22
Итого за обед		Калорийность-634, Белки-22, Жиры-23, Углеводы-84, Витамин С-13	62-80
Уплотненный полдник			
150	Рагу из овощей	Калорийность-130, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-15, Витамин С-21	12-03
75	Ватрушки с творогом	Калорийность-216, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-31	12-79
180	Чай с сахаром	Калорийность-70, Белки-10, Жиры-2, Углеводы-2, Витамин С-17	0-11
13	Хлеб пшеничный	Калорийность-31, Белки-1, Углеводы-6	0-83
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-447, Белки-24, Жиры-14, Углеводы-54, Витамин С-38	25-81
Итого за день		Калорийность-1 475, Белки-58, Жиры-47, Углеводы-200, Витамин С-102	125-54

Утвердил
заведующий _____
Исаченко
Людмила
Богосовна _____

17.04.2025

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 пшеничная жидкая молочная	Калорийность-133, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-22	11-07
150	Какао с молоком	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13, Витамин С-1	9-00
24	Батон	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	2-51
7	Сыр порциями	Калорийность-25, Белки-2, Жиры-2	6-29
Итого за завтрак		Калорийность-303, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-47, Витамин С-1	28-87
2 завтрак			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	1-86
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	1-86
обед			
40	Салат из свеклы отварной	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин С-4	2-37
151	Рассольник ленинградский	Калорийность-73, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-10, Витамин С-5	4-45
3	Сметана	Калорийность-5	0-57
120	Плов из птицы	Калорийность-232, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-20, Витамин С-1	38-24
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-71
21	Хлеб пшеничный	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	1-39
32	Хлеб ржаной	Калорийность-67, Белки-2, Углеводы-14	1-94
Итого за обед		Калорийность-506, Белки-18, Жиры-16, Углеводы-67, Витамин С-10	49-67
Уплотненный полдник			
120	Рагу из овощей	Калорийность-104, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-12, Витамин С-17	9-64
60	Ватрушки с творогом	Калорийность-173, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-25	10-25
150	Чай с сахаром	Калорийность-39, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-1, Витамин С-12	0-09
13	Хлеб пшеничный	Калорийность-31, Белки-1, Углеводы-6	0-83
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-347, Белки-18, Жиры-11, Углеводы-44, Витамин С-29	20-86
Итого за день		Калорийность-1 197, Белки-47, Жиры-36, Углеводы-167, Витамин С-90	101-26

Утвердил
заведующий _____
Исаченко
Людмила
Богосовна _____