

18.04.2025

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 рисовая жидкая молочная	Калорийность-123, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-22	11-92
150	Чай с молоком	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	8-19
23	Батон	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	2-46
3	Масло порциями	Калорийность-20, Жиры-2	2-94
Итого за завтрак		Калорийность-274, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-44	25-51
2 завтрак			
99	Сок	Калорийность-42, Углеводы-10, Витамин С- 2	6-15
Итого за 2 завтрак		Калорийность-42, Углеводы-10, Витамин С- 2	6-15
обед			
40	Салат картофельный	Калорийность-43, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-6	2-29
150	Суп картофельный с клецками	Калорийность-58, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-8, Витамин С-3	3-39
60	Тефтели мясные (с рисом)	Калорийность-133, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-10	32-77
120	Пюре гороховое с маслом	Калорийность-204, Белки-11, Жиры-5, Углеводы-28	8-16
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-86, Углеводы-21	2-24
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-82
18	Хлеб пшеничный	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	1-22
Итого за обед		Калорийность-629, Белки-25, Жиры-15, Углеводы-95, Витамин С-3	51-89
Уплотненный полдник			
81	Запеканка из творога	Калорийность-188, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-11	28-57
18	Повидло	Калорийность-38, Углеводы-10	2-91
150	Молоко кипяченое	Калорийность-85, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-8, Витамин С-2	13-13
15	Хлеб пшеничный	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	0-98
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-346, Белки-20, Жиры-14, Углеводы-36, Витамин С-2	45-64
Итого за день		Калорийность-1 291, Белки-52, Жиры-36, Углеводы-185, Витамин С-7	129-119

Утвердил
заведующий _____
Исchecked
Людмила
Бонисовна _____

18.04.2025

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 рисовая жидкая молочная	Калорийность-142, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-25	13-75
180	Чай с молоком	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	9-83
23	Батон	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	2-46
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	4-90
Итого за завтрак		Калорийность-321, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-50	30-94
2 завтрак			
99	Сок	Калорийность-42, Углеводы-10, Витамин С- 2	6-15
Итого за 2 завтрак		Калорийность-42, Углеводы-10, Витамин С- 2	6-15
обед			
60	Салат картофельный	Калорийность-64, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-8, Витамин С-1	3-43
200	Суп картофельный с клецками	Калорийность-78, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-11, Витамин С-4	4-52
80	Тефтели мясные (с рисом)	Калорийность-177, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-14, Витамин С-1	43-71
150	Пюре гороховое с маслом	Калорийность-255, Белки-14, Жиры-7, Углеводы-35	10-20
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25	2-69
34	Хлеб ржаной	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-08
22	Хлеб пшеничный	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	1-47
Итого за обед		Калорийность-800, Белки-33, Жиры-21, Углеводы-119, Витамин С-6	68-10
Уплотненный полдник			
98	Запеканка из творога	Калорийность-228, Белки-17, Жиры-12, Углеводы-13	34-56
26	Повидло	Калорийность-55, Углеводы-15	4-36
180	Молоко кипяченое	Калорийность-102, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-9, Витамин С-2	15-76
15	Хлеб пшеничный	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	0-98
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-420, Белки-23, Жиры-17, Углеводы-44, Витамин С-2	55-71
Итого за день		Калорийность-1 583, Белки-63, Жиры-49, Углеводы-223, Витамин С-10	160-90

Утвердил
заведующий _____
Исchecked
Людмила
Бонисовна _____