

01.07.2025

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>			
147	Каша овсянная (геркулес) жидкая молочная	Калорийность-122, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-18	12-49
180	Какао с молоком	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16, Витамин С-1	10-68
33	Батон	Калорийность-78, Белки-3, Углеводы-16	3-54
10	Сыр порциями	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3	9-15
Итого за завтрак		Калорийность-343, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-50, Витамин С-1	35-86
<u>2 завтрак</u>			
100	Сок	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	6-22
Итого за 2 завтрак		Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	6-22
<u>обед</u>			
60	Кабачковая икра (промышленного производства)	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Витамин С-6	9-45
200	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-82, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-10, Витамин С-8	4-71
4	Сметана	Калорийность-6, Жиры-1	0-76
79	Тефтели мясные (1-й вариант)	Калорийность-225, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-15, Витамин С-1	42-99
151	Пюре картофельное	Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-21, Витамин С-18	15-88
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25	2-51
26	Хлеб пшеничный	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	1-76
48	Хлеб ржаной	Калорийность-101, Белки-2, Углеводы-22	2-95
Итого за обед		Калорийность-764, Белки-21, Жиры-26, Углеводы-111, Витамин С-33	81-01
<u>Уплотненный полдник</u>			
150	Суп молочный с макаронными изделиями	Калорийность-109, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-14, Витамин С-1	10-97
75	Булочка российская	Калорийность-241, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-42	11-39
180	Чай с сахаром	Калорийность-70, Белки-10, Жиры-2, Углеводы-2, Витамин С-17	0-11
18	Хлеб пшеничный	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	1-17
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-462, Белки-20, Жиры-12, Углеводы-67, Витамин С-18	23-69
Итого за день		Калорийность-1 612, Белки-54, Жиры-49, Углеводы-238, Витамин С-54	146-78

Утвердил
заведующий _____
Исаченко
Людмила
Богисовна

01.07.2025

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>			
127	Каша овсянная (геркулес) жидкая молочная	Калорийность-106, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15	13-32
150	Какао с молоком	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13, Витамин С-1	8-90
33	Батон	Калорийность-78, Белки-3, Углеводы-16	3-54
7	Сыр порциями	Калорийность-25, Белки-2, Жиры-2	6-41
Итого за завтрак		Калорийность-298, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-44, Витамин С-1	32-17
<u>2 завтрак</u>			
100	Сок	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	6-22
Итого за 2 завтрак		Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	6-22
<u>обед</u>			
40	Кабачковая икра (промышленного производства)	Калорийность-31, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин С-4	6-30
150	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-8, Витамин С-6	3-53
3	Сметана	Калорийность-5	0-57
59	Тефтели мясные (1-й вариант)	Калорийность-168, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-12, Витамин С-1	32-24
121	Пюре картофельное	Калорийность-111, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-16, Витамин С-15	12-71
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-86, Углеводы-21	2-09
22	Хлеб пшеничный	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	1-46
42	Хлеб ржаной	Калорийность-88, Белки-2, Углеводы-19	2-58
Итого за обед		Калорийность-603, Белки-16, Жиры-19, Углеводы-90, Витамин С-26	61-48
<u>Уплотненный полдник</u>			
120	Суп молочный с макаронными изделиями	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-11, Витамин С-1	8-78
60	Булочка российская	Калорийность-193, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-33	9-11
150	Чай с сахаром	Калорийность-39, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-1, Витамин С-12	0-08
13	Хлеб пшеничный	Калорийность-31, Белки-1, Углеводы-6	0-88
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-350, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-51, Витамин С-13	18-90
Итого за день		Калорийность-1 294, Белки-41, Жиры-37, Углеводы-195, Витамин С-42	118-77

Утвердил
заведующий _____
Исаченко
Людмила
Богисовна