

03.04.2025

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 пшеничная жидкая молочная	Калорийность-133, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-22	11-05
150	Какао с молоком	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13, Витамин С-1	9-00
23	Батон	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	2-40
7	Сыр порциями	Калорийность-25, Белки-2, Жиры-2	6-21
Итого за завтрак		Калорийность-301, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-46, Витамин С-1	28-66
<u>2 завтрак</u>			
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
<u>обед</u>			
40	Салат из свеклы отварной	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин С-4	2-37
152	Рассольник ленинградский	Калорийность-73, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-10, Витамин С-5	4-60
3	Сметана	Калорийность-5	0-57
104	Плов из птицы	Калорийность-201, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-18	41-41
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-71
23	Хлеб пшеничный	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	1-52
35	Хлеб ржаной	Калорийность-74, Белки-2, Углеводы-16	2-12
Итого за обед		Калорийность-487, Белки-17, Жиры-15, Углеводы-68, Витамин С-9	53-30
<u>Уплотненный полдник</u>			
120	Рагу из овощей	Калорийность-104, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-12, Витамин С-17	9-64
48	Ватрушки с творогом	Калорийность-139, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-20	10-83
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	0-91
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-315, Белки-16, Жиры-10, Углеводы-40, Витамин С-29	21-52
Итого за день		Калорийность-1 144, Белки-44, Жиры-34, Углеводы-163, Витамин С-89	105-34

Утвердил
заведующий _____
Исаченко
Людмила
Борисовна _____

03.04.2025

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 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
27	Батон	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	2-88
10	Сыр порциями	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3	8-90
Итого за завтрак		Калорийность-360, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-54, Витамин С-1	35-35
<u>2 завтрак</u>			
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
<u>обед</u>			
60	Салат из свеклы отварной	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5, Витамин С-6	3-56
202	Рассольник ленинградский	Калорийность-98, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-13, Витамин С-6	6-13
4	Сметана	Калорийность-6, Жиры-1	0-76
130	Плов из птицы	Калорийность-251, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-22, Витамин С-1	51-75
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-85
27	Хлеб пшеничный	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	1-82
40	Хлеб ржаной	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-18	2-42
Итого за обед		Калорийность-608, Белки-20, Жиры-21, Углеводы-84, Витамин С-13	67-29
<u>Уплотненный полдник</u>			
150	Рагу из овощей	Калорийность-130, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-15, Витамин С-21	12-03
60	Ватрушки с творогом	Калорийность-173, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-25	13-57
180	Чай с сахаром	Калорийность-70, Белки-10, Жиры-2, Углеводы-2, Витамин С-17	0-11
14	Хлеб пшеничный	Калорийность-33, Белки-1, Углеводы-7	0-91
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-406, Белки-22, Жиры-13, Углеводы-49, Витамин С-38	26-67
Итого за день		Калорийность-1 415, Белки-54, Жиры-44, Углеводы-196, Витамин С-102	131-17

Утвердил
заведующий _____
Исаченко
Людмила
Борисовна _____