

05.05.2025

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-144, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-23	12-58
180	Какао с молоком	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16, Витамин С-1	10-72
22	Батон	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	2-31
10	Сыр порциями	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3	8-99
Итого за завтрак			34-60
2 завтрак			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	1-82
Итого за 2 завтрак			1-82
обед			
59	Кабачковая икра (промышленного производства)	Калорийность-46, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Витамин С-6	9-29
200	Щи из свежей капусты с картофелем	Калорийность-68, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7, Витамин С-15	4-45
4	Сметана	Калорийность-6, Жиры-1	0-76
75	Котлеты рыбные	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-27	21-20
150	Рис припущенный	Калорийность-200, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-37	11-23
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25	2-57
32	Хлеб ржаной	Калорийность-67, Белки-2, Углеводы-14	1-97
17	Хлеб пшеничный	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-11
Итого за обед			52-58
Уплотненный полдник			
120	Котлеты картофельные	Калорийность-148, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-26, Витамин С-13	9-56
30	Соус сметанный	Калорийность-22, Жиры-1, Углеводы-2	1-53
180	Молоко кипяченое	Калорийность-102, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-9, Витамин С-2	15-76
11	Хлеб пшеничный	Калорийность-26, Белки-1, Углеводы-5	0-74
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник			27-64
Итого за день			116-64
Углеводы-224, Витамин С-87			

Утвердил
заведующий _____
Исаченко
Людмила
Борисовна _____

05.05.2025

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-125, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-20	10-90
150	Какао с молоком	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13, Витамин С-1	8-93*
22	Батон	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	2-31
7	Сыр порциями	Калорийность-25, Белки-2, Жиры-2	6-29
Итого за завтрак			28-43
2 завтрак			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	1-82
Итого за 2 завтрак			1-82
обед			
39	Кабачковая икра (промышленного производства)	Калорийность-30, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин С-4	6-19
150	Щи из свежей капусты с картофелем	Калорийность-51, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Витамин С-11	3-34
3	Сметана	Калорийность-5	0-57
56	Котлеты рыбные	Калорийность-80, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-20	15-90
120	Рис припущенный	Калорийность-160, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-29	8-98
100	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-57, Углеводы-14	1-43
28	Хлеб ржаной	Калорийность-59, Белки-1, Углеводы-13	1-73
14	Хлеб пшеничный	Калорийность-33, Белки-1, Углеводы-7	0-93
Итого за обед			39-07
Уплотненный полдник			
100	Котлеты картофельные	Калорийность-123, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-21, Витамин С-11	7-97
20	Соус сметанный	Калорийность-15, Жиры-1, Углеводы-1	1-02
150	Молоко кипяченое	Калорийность-85, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-8, Витамин С-2	13-13
8	Хлеб пшеничный	Калорийность-19, Белки-1, Углеводы-4	0-55
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник			22-72
Итого за день			92-04
Углеводы-178, Витамин С-79			

Утвердил
заведующий _____
Исаченко
Людмила
Борисовна _____