

06.05.2025

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 манная жидкая молочная	Калорийность-120, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-20	12-72
178	Чай с молоком	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13	9-47
23	Батон	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	2-40
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	4-90
Итого за завтрак		Калорийность-298, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-44	29-49
2 завтрак			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	1-82
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	1-82
обед			
60	Салат картофельный	Калорийность-64, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-8, Витамин С-1	3-43
197	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-81, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-10, Витамин С-8	5-62
4	Сметана	Калорийность-6, Жиры-1	0-76
75	Котлеты из говядины	Калорийность-149, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-8, Витамин С-1	50-78
150	Каша вязкая гречневая	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-21	6-94
152	Компот из свежих яблок	Калорийность-73, Углеводы-18, Витамин С- 1	1-51
18	Хлеб пшеничный	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	1-17
33	Хлеб ржаной	Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-15	2-01
Итого за обед		Калорийность-630, Белки-21, Жиры-22, Углеводы-89, Витамин С-11	72-22
Уплотненный полдник			
146	Капуста тушеная	Калорийность-110, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-14, Витамин С-25	8-21
75	Ватрушка с картофелем	Калорийность-104, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16, Витамин С-1	8-99
177	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-12	0-49
12	Хлеб пшеничный	Калорийность-28, Белки-1, Углеводы-6	0-78
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-292, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-48, Витамин С-26	18-52
Итого за день		Калорийность-1 261, Белки-35, Жиры-41, Углеводы-190, Витамин С-87	122-05

Утвердил
заведующий

Исаченко
Людмила
Борисовна

06.05.2025

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 манная жидкая молочная	Калорийность-104, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17	11-03
148	Чай с молоком	Калорийность-76, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	7-89
19	Батон	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9	2-00
3	Масло порциями	Калорийность-20, Жиры-2	2-94
Итого за завтрак		Калорийность-245, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-37	23-86
2 завтрак			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	1-82
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	1-82
обед			
40	Салат картофельный	Калорийность-43, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-6	2-29
148	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-8, Витамин С-6	4-21
3	Сметана	Калорийность-5	0-57
56	Котлеты из говядины	Калорийность-111, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-6, Витамин С-1	38-09
120	Каша вязкая гречневая	Калорийность-117, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-17	5-56
127	Компот из свежих яблок	Калорийность-61, Углеводы-15, Витамин С- 1	1-26
15	Хлеб пшеничный	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	0-97
29	Хлеб ржаной	Калорийность-61, Белки-1, Углеводы-13	1-76
Итого за обед		Калорийность-494, Белки-16, Жиры-15, Углеводы-72, Витамин С-8	54-71
Уплотненный полдник			
117	Капуста тушеная	Калорийность-88, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-11, Витамин С-20	6-57
60	Ватрушка с картофелем	Калорийность-83, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1	7-20
147	Чай с сахаром	Калорийность-41, Углеводы-10	0-41
12	Хлеб пшеничный	Калорийность-28, Белки-1, Углеводы-6	0-78
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-240, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-40, Витамин С-21	15-01
Итого за день		Калорийность-1 020, Белки-28, Жиры-28, Углеводы-158, Витамин С-79	95-40

Утвердил
заведующий

Исаченко
Людмила
Борисовна