

07.04.2025

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 пшениная жидкая молочная	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-23	12-61
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-350, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-52, Витамин С-1	35-19
2 завтрак			
90	Яблоки свежие	Калорийность-40, Углеводы-9, Витамин С-1	4-28
Итого за 2 завтрак		Калорийность-40, Углеводы-9, Витамин С-1	4-28
обед			
60	Кабачковая икра (промышленного производства)	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Витамин С-6	9-48
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
76	Котлеты рыбные	Калорийность-108, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-27	21-12
150	Рис припущенный	Калорийность-200, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-37	11-54
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25	2-69
38	Хлеб ржаной	Калорийность-80, Белки-2, Углеводы-17	2-33
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-31
Итого за обед		Калорийность-659, Белки-17, Жиры-16, Углеводы-128, Витамин С-21	53-68
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
13	Хлеб пшеничный	Калорийность-31, Белки-1, Углеводы-6	0-87
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-303, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-43, Витамин С-15	27-77
Итого за день		Калорийность-1 352, Белки-38, Жиры-35, Углеводы-232, Витамин С-46	120-92

гвардиз
ведущий

Исаченко
Людмила
Борисовна

07.04.2025

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 пшениная жидкая молочная	Калорийность-125, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-20	10-91
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-293, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-44, Витамин С-1	28-52
2 завтрак			
60	Яблоки свежие	Калорийность-20, Углеводы-0, Витамин С-1	2-85
Итого за 2 завтрак		Калорийность-26, Углеводы-6, Витамин С-1	2-85
обед			
40	Кабачковая икра (промышленного производства)	Калорийность-31, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин С-4	6-32
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
57	Котлеты рыбные	Калорийность-81, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-20	15-84
120	Рис припущенный	Калорийность-160, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-29	9-24
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-86, Углеводы-21	2-24
34	Хлеб ржаной	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-04
16	Хлеб пшеничный	Калорийность-38, Белки-1, Углеводы-8	1-09
Итого за обед		Калорийность-523, Белки-13, Жиры-11, Углеводы-101, Витамин С-15	40-68
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
10	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	0-66
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-247, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-35, Витамин С-13	22-83
Итого за день		Калорийность-1 089, Белки-32, Жиры-28, Углеводы-186, Витамин С-35	94-88

Утвердил
заведующий

Исаченко
Людмила
Борисовна