

08.04.2025

Основная (3-7 лет)

код (г)	Наименование блюда	зн. 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	12-76
180	Чай с молоком	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	9-83
27	Батон	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	2-82
7	Масло порциями	Калорийность-46, Жиры-5	6-86
Итого за завтрак		Калорийность-321, Белки-7, Жиры-12, Углеводы-47	32-27
2 завтрак			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамины С- 50	1-86
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамины С- 50	1-86
обед			
60	Салат картофельный	Калорийность-64, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-8, Витамин С-1	3-43
200	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-82, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-10, Витамин С-8	5-91
4	Сметана	Калорийность-6, Жиры-1	0-76
78	Котлеты из говядины	Калорийность-155, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-8, Витамин С-1	50-98
150	Каша вязкая гречневая	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-21	6-94
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25	2-69
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-36
38	Хлеб ржаной	Калорийность-80, Белки-2, Углеводы-17	2-34
Итого за обед		Калорийность-683, Белки-22, Жиры-22, Углеводы-99, Витамин С-10	74-41
Уплотненный полдник			
150	Капуста тушеная	Калорийность-113, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-14, Витамин С-26	8-66
75	Ватрушка с картофелем	Калорийность-104, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16, Витамин С-1	9-73
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-85
14	Хлеб пшеничный	Калорийность-33, Белки-1, Углеводы-7	0-91
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-300, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-50, Витамин С-27	20-20
Итого за день		Калорийность-1 345, Белки-36, Жиры-42, Углеводы-205, Витамин С-87	128-74

Исchecked
Людмила
Богосовна

Утвердил
заведующий

08.04.2025

Основная (1-3 года)

Выход (г)	Наименование блюда	зн. 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	11-04
150	Чай с молоком	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	8-19
22	Батон	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	2-35
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	4-90
Итого за завтрак		Калорийность-266, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-39	26-48
2 завтрак			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамины С- 50	1-86
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамины С- 50	1-86
обед			
40	Салат картофельный	Калорийность-43, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-6	2-29
150	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-8, Витамин С-6	4-44
3	Сметана	Калорийность-5	0-57
58	Котлеты из говядины	Калорийность-115, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-6, Витамин С-1	38-23
120	Каша вязкая гречневая	Калорийность-117, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-17	5-55
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-86, Углеводы-21	2-24
17	Хлеб пшеничный	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-14
34	Хлеб ржаной	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-04
Итого за обед		Калорийность-539, Белки-17, Жиры-16, Углеводы-81, Витамин С-7	56-50
Уплотненный полдник			
120	Капуста тушеная	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-11, Витамин С-21	6-92
60	Ватрушка с картофелем	Калорийность-83, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1	7-78
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-71
14	Хлеб пшеничный	Калорийность-33, Белки-1, Углеводы-7	0-91
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-248, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-41, Витамин С-22	16-37
Итого за день		Калорийность-1 094, Белки-30, Жиры-31, Углеводы-170, Витамин С-79	101-21

Исchecked
Людмила
Богосовна

Утвердил
заведующий