

10.04.2025

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 овсянная (геркулес) жидкая молочная	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-16	11-01
150	Чай с молоком	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	8-19
22	Батон	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	2-35
7	Сыр порциями	Калорийность-25, Белки-2, Жиры-2	6-23
Итого за завтрак		Калорийность-262, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-38	27-78
<u>2 завтрак</u>			
110	Сок	Калорийность-47, Белки-1, Углеводы-11, Витамины С-2	6-79
Итого за 2 завтрак		Калорийность-47, Белки-1, Углеводы-11, Витамины С-2	6-79
<u>обед</u>			
39	Кабачковая икра (промышленного производства)	Калорийность-30, Жиры-2, Углеводы-3, Витамины С-4	6-26
150	Суп картофельный с домашней лапшой	Калорийность-64, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10, Витамины С-5	4-19
57	Кнели куриные с рисом	Калорийность-149, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-3	34-92
121	Пюре картофельное	Калорийность-111, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-16, Витамины С-15	11-64
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-86, Углеводы-21	2-24
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-36
33	Хлеб ржаной	Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-15	2-02
Итого за обед		Калорийность-556, Белки-20, Жиры-18, Углеводы-78, Витамины С-24	62-63
<u>Уплотненный полдник</u>			
107	Пудинг из творога	Калорийность-244, Белки-16, Жиры-10, Углеводы-23	35-70
20	Повидло	Калорийность-42, Углеводы-11	3-27
150	Молоко кипяченое	Калорийность-85, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-8, Витамины С-2	13-13
16	Хлеб пшеничный	Калорийность-38, Белки-1, Углеводы-8	1-09
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-409, Белки-22, Жиры-14, Углеводы-50, Витамины С-7	53-24
Итого за день		Калорийность-1 274, Белки-52, Жиры-40, Углеводы-177, Витамины С-28	150-44

Утвердил
заведующий _____
Исchecked
Людмила
Борисовна _____

10.04.2025

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 овсянная (геркулес) жидкая молочная	Калорийность-125, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-18	12-71
180	Чай с молоком	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	9-83
27	Батон	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	2-82
10	Сыр порциями	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3	8-90
Итого за завтрак		Калорийность-316, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-45	34-26
<u>2 завтрак</u>			
110	Сок	Калорийность-47, Белки-1, Углеводы-11, Витамины С-2	6-79
Итого за 2 завтрак		Калорийность-47, Белки-1, Углеводы-11, Витамины С-2	6-79
<u>обед</u>			
59	Кабачковая икра (промышленного производства)	Калорийность-46, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Витамины С-6	9-39
200	Суп картофельный с домашней лапшой	Калорийность-85, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13, Витамины С-7	5-58
76	Кнели куриные с рисом	Калорийность-199, Белки-16, Жиры-13, Углеводы-4	46-56
151	Пюре картофельное	Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-21, Витамины С-18	14-55
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25	2-69
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	1-63
38	Хлеб ржаной	Калорийность-80, Белки-2, Углеводы-17	2-31
Итого за обед		Калорийность-711, Белки-26, Жиры-23, Углеводы-97, Витамины С-31	82-71
<u>Уплотненный полдник</u>			
138	Пудинг из творога	Калорийность-314, Белки-20, Жиры-12, Углеводы-30	46-12
30	Повидло	Калорийность-64, Углеводы-17	4-90
180	Молоко кипяченое	Калорийность-102, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-9, Витамины С-2	15-76
16	Хлеб пшеничный	Калорийность-38, Белки-1, Углеводы-8	1-09
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-518, Белки-26, Жиры-17, Углеводы-64, Витамины С-7	67-92
Итого за день		Калорийность-1 592, Белки-63, Жиры-51, Углеводы-217, Витамины С-35	191-68

Утвердил
заведующий _____
Исchecked
Людмила
Борисовна _____