

12.05.2025

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 вязкая гречневая	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-21	6-94
180	Чай с молоком	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	9-75
22	Батон	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	2-31
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	4-90
Итого за завтрак		Калорийность-323, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-46	23-90
2 завтрак			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамины С- 50	1-82
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамины С- 50	1-82
обед			
60	Салат картофельный	Калорийность-64, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-8, Витамины С-1	3-43
193	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калорийность-81, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13, Витамины С-6	4-77
72	Котлеты из говядины	Калорийность-143, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-7, Витамины С-1	50-57
150	Каша перловая вязкая	Калорийность-135, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-21	6-12
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25	2-57
18	Хлеб пшеничный	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	1-17
32	Хлеб ржаной	Калорийность-67, Белки-2, Углеводы-14	1-97
Итого за обед		Калорийность-635, Белки-19, Жиры-17, Углеводы-97, Витамины С-8	70-60
Уплотненный полдник			
120	Запеканка морковная	Калорийность-154, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-23, Витамины С-3	18-33
25	Джем, повидло	Калорийность-53, Углеводы-14	4-16
180	Молоко кипяченое	Калорийность-102, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-9, Витамины С-2	15-76
12	Хлеб пшеничный	Калорийность-28, Белки-1, Углеводы-6	0-78
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-337, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-52, Витамины С-5	39-08
Итого за день		Калорийность-1336, Белки-39, Жиры-39, Углеводы-204, Витамины С-63	135-40

Исаченко
Людмила
Богослова

Утвердил
заведующий

12.05.2025

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 вязкая гречневая	Калорийность-127, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-18	6-01
150	Чай с молоком	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	8-12
22	Батон	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	2-31
3	Масло порциями	Калорийность-20, Жиры-2	2-94
Итого за завтрак		Калорийность-276, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-40	19-38
2 завтрак			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамины С- 50	1-82
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамины С- 50	1-82
обед			
40	Салат картофельный	Калорийность-43, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-6	2-29
145	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калорийность-61, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10, Витамины С-5	3-58
54	Котлеты из говядины	Калорийность-107, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-6, Витамины С-1	37-93
120	Каша перловая вязкая	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17	4-88
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-86, Углеводы-21	2-14
15	Хлеб пшеничный	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	0-97
28	Хлеб ржаной	Калорийность-59, Белки-1, Углеводы-13	1-73
Итого за обед		Калорийность-499, Белки-15, Жиры-13, Углеводы-80, Витамины С-6	53-52
Уплотненный полдник			
100	Запеканка морковная	Калорийность-128, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-20, Витамины С-2	15-27
17	Повидло	Калорийность-36, Углеводы-10	2-77
150	Молоко кипяченое	Калорийность-85, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-8, Витамины С-2	13-13
12	Хлеб пшеничный	Калорийность-28, Белки-1, Углеводы-6	0-78
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-277, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-44, Витамины С-4	32-00
Итого за день		Калорийность-1093, Белки-33, Жиры-29, Углеводы-173, Витамины С-60	106-72

Исаченко
Людмила
Богослова

Утвердил
заведующий