

13.05.2025

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	12-67
177	Какао с молоком	Калорийность-105, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-15, Витамины С-1	10-43
22	Батон	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	2-31
10	Сыр порциями	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3	9-14
Итого за завтрак		Калорийность-318, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-44. Витамин С-1	34-55
<u>2 завтрак</u>			
105	Сок	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-11, Витамины С-2	6-52
Итого за 2 завтрак		Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-11, Витамины С-2	6-52
<u>обед</u>			
60	Салат из квашеной капусты с луком	Калорийность-51, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Витамины С-12	5-06
193	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-79, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-10, Витамины С-8	3-91
4	Сметана	Калорийность-6, Жиры-1	0-76
78	Котлеты рыбные любительские	Калорийность-109, Белки-11, Жиры-3, Углеводы-9, Витамины С-3	22-49
151	Пюре картофельное	Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-21, Витамины С-18	14-55
176	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-100, Углеводы-24	2-23
19	Хлеб пшеничный	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9	1-27
32	Хлеб ржаной	Калорийность-67, Белки-2, Углеводы-14	1-97
Итого за обед		Калорийность-596, Белки-19, Жиры-16, Углеводы-92. Витамины С-41	52-24
<u>Уплотненный полдник</u>			
150	Суп молочный с макаронными изделиями	Калорийность-109, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-14, Витамины С-1	10-97
69	Булочка российская	Калорийность-222, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-38	10-34
220	Чай с сахаром	Калорийность-86, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-2, Витамины С-20	0-13
13	Хлеб пшеничный	Калорийность-31, Белки-1, Углеводы-6	0-85
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-448, Белки-22, Жиры-13, Углеводы-60. Витамины С-21	22-34
Итого за день		Калорийность-1407, Белки-53, Жиры-40, Углеводы-207. Витамины С-65	115-65

Утвердил
заведующий _____

Исchecked
Людмила
Боисовна _____

13.05.2025

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	10-99
147	Какао с молоком	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13, Витамины С-1	8-69
22	Батон	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	2-31
7	Сыр порциями	Калорийность-25, Белки-2, Жиры-2	6-39
Итого за завтрак		Калорийность-272, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-40. Витамины С-1	28-38
<u>2 завтрак</u>			
105	Сок	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-11, Витамины С-2	6-52
Итого за 2 завтрак		Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-11, Витамины С-2	6-52
<u>обед</u>			
40	Салат из квашеной капусты с луком	Калорийность-34, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3, Витамины С-8	3-37
145	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-59, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-7, Витамины С-6	2-93
3	Сметана	Калорийность-5	0-57
59	Котлеты рыбные любительские	Калорийность-83, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-7, Витамины С-2	16-86
121	Пюре картофельное	Калорийность-111, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-16, Витамины С-15	11-63
147	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-84, Углеводы-20	1-85
16	Хлеб пшеничный	Калорийность-38, Белки-1, Углеводы-8	1-06
28	Хлеб ржаной	Калорийность-59, Белки-1, Углеводы-13	1-73
Итого за обед		Калорийность-473, Белки-14, Жиры-12, Углеводы-74. Витамины С-31	40-00
<u>Уплотненный полдник</u>			
120	Суп молочный с макаронными изделиями	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-11, Витамины С-1	8-77
55	Булочка российская	Калорийность-177, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-31	8-27
180	Чай с сахаром	Калорийность-47, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-1, Витамины С-14	0-11
10	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	0-64
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-335, Белки-15, Жиры-9, Углеводы-48. Витамины С-15	17-84
Итого за день		Калорийность-1125, Белки-39, Жиры-30, Углеводы-173. Витамины С-49	92-74

Утвердил
заведующий _____

Исchecked
Людмила
Боисовна _____