

14.04.2025

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 вязкая гречневая	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-21	6-94
180	Чай с молоком	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	9-83
26	Батон	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	2-72
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	4-90
Итого за завтрак		Калорийность-332, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-48	24-39
<u>2 завтрак</u>			
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
<u>обед</u>			
60	Салат картофельный	Калорийность-64, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-8, Витамины С-1	3-43
200	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калорийность-84, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-14, Витамины С-7	4-74
78	Котлеты из говядины	Калорийность-155, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-8, Витамины С-1	50-68
150	Каша перловая вязкая	Калорийность-135, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-21	6-12
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25	2-69
21	Хлеб пшеничный	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	1-37
38	Хлеб ржаной	Калорийность-80, Белки-2, Углеводы-17	2-31
Итого за обед		Калорийность-670, Белки-21, Жиры-18, Углеводы-103, Витамины С-9	71-34
<u>Уплотненный полдник</u>			
119	Запеканка морковная	Калорийность-152, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-23, Витамины С-3	18-34
30	Повидло	Калорийность-64, Углеводы-17	4-90
180	Молоко кипяченое	Калорийность-102, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-9, Витамины С-2	15-76
14	Хлеб пшеничный	Калорийность-33, Белки-1, Углеводы-7	0-91
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-351, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-56, Витамины С-5	39-96
Итого за день		Калорийность-1394, Белки-41, Жиры-40, Углеводы-216, Витамины С-64	137-55

Утвердил
заведующий _____

Исchecked
Людмила
Богослова _____

14.04.2025

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 вязкая гречневая	Калорийность-127, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-18	6-00
150	Чай с молоком	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	8-19
26	Батон	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	2-72
3	Масло порциями	Калорийность-20, Жиры-2	2-94
Итого за завтрак		Калорийность-285, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-42	19-85
<u>2 завтрак</u>			
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
<u>обед</u>			
40	Салат картофельный	Калорийность-43, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-6	2-29
150	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калорийность-63, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10, Витамины С-5	3-56
58	Котлеты из говядины	Калорийность-115, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-6, Витамины С-1	38-00
120	Каша перловая вязкая	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17	4-89
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-86, Углеводы-21	2-24
17	Хлеб пшеничный	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-14
33	Хлеб ржаной	Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-15	2-02
Итого за обед		Калорийность-524, Белки-16, Жиры-14, Углеводы-83, Витамины С-6	54-14
<u>Уплотненный полдник</u>			
100	Запеканка морковная	Калорийность-128, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-20, Витамины С-2	15-29
20	Повидло	Калорийность-42, Углеводы-11	3-27
150	Молоко кипяченое	Калорийность-85, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-8, Витамины С-2	13-13
14	Хлеб пшеничный	Калорийность-33, Белки-1, Углеводы-7	0-91
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-288, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-46, Витамины С-4	32-65
Итого за день		Калорийность-1138, Белки-34, Жиры-30, Углеводы-180, Витамины С-60	108-50

Утвердил
заведующий _____

Исchecked
Людмила
Богослова _____