

15.05.2025

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 пшеничная жидкая молочная	Калорийность-154, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-25	12-73
180	Какао с молоком	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16, Витамин С-1	10-72
21	Батон	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	2-23
10	Сыр порциями	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3	9-13
Итого за завтрак		Калорийность-346, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-51, Витамин С-1	34-81
<u>2 завтрак</u>			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	1-82
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	1-82
<u>обед</u>			
60	Салат из свеклы отварной	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5, Витамин С-6	3-56
200	Рассольник ленинградский	Калорийность-97, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-13, Витамин С-6	4-22
4	Сметана	Калорийность-6, Жиры-1	0-76
150	Плов из птицы	Калорийность-290, Белки-15, Жиры-14, Углеводы-25, Витамин С-1	43-64
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-78
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-36
33	Хлеб ржаной	Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-15	2-00
Итого за обед		Калорийность-615, Белки-22, Жиры-23, Углеводы-81, Витамин С-13	56-32
<u>Уплотненный полдник</u>			
150	Пагу из овощей	Калорийность-130, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-15, Витамин С-21	12-62
57	Ватрушки с творогом	Калорийность-164, Белки-8, Жиры-4, Углеводы-24	20-81
180	Чай с сахаром	Калорийность-70, Белки-10, Жиры-2, Углеводы-2, Витамин С-17	0-11
14	Хлеб пшеничный	Калорийность-33, Белки-1, Углеводы-7	0-91
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-397, Белки-22, Жиры-12, Углеводы-48, Витамин С-38	34-50
Итого за день		Калорийность-1 399, Белки-56, Жиры-45, Углеводы-189, Витамин С-102	127-45

Утвердил: _____
Заведующий: _____

Исchecked: _____
Людмила: _____
Бонисовна: _____

15.05.2025

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 пшеничная жидкая молочная	Калорийность-133, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-22	11-04
150	Какао с молоком	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13, Витамин С-1	8-93
21	Батон	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	2-23
7	Сыр порциями	Калорийность-25, Белки-2, Жиры-2	6-39
Итого за завтрак		Калорийность-296, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-45, Витамин С-1	28-59
<u>2 завтрак</u>			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	1-82
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	1-82
<u>обед</u>			
40	Салат из свеклы отварной	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин С-4	2-37
150	Рассольник ленинградский	Калорийность-72, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-10, Витамин С-5	3-17
3	Сметана	Калорийность-5	0-57
120	Плов из птицы	Калорийность-232, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-20, Витамин С-1	34-91
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-65
17	Хлеб пшеничный	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-14
29	Хлеб ржаной	Калорийность-61, Белки-1, Углеводы-13	1-75
Итого за обед		Калорийность-490, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-64, Витамин С-10	44-56
<u>Уплотненный полдник</u>			
120	Пагу из овощей	Калорийность-104, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-12, Витамин С-17	10-11
46	Ватрушки с творогом	Калорийность-133, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-19	9-36
150	Чай с сахаром	Калорийность-39, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-1, Витамин С-12	0-08
14	Хлеб пшеничный	Калорийность-33, Белки-1, Углеводы-7	0-91
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-309, Белки-16, Жиры-10, Углеводы-39, Витамин С-29	20-51
Итого за день		Калорийность-1 136, Белки-43, Жиры-35, Углеводы-157, Витамин С-90	95-48

Утвердил: _____
Заведующий: _____

Исchecked: _____
Людмила: _____
Бонисовна: _____