

16.05.2025

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 пшениная жидкая молочная	Калорийность-125, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-20	10-90
150	Чай с молоком	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	8-12
21	Батон	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	2-23
3	Масло порциями	Калорийность-20, Жиры-2	2-94
Итого за завтрак		Калорийность-271, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-41	24-19
2 завтрак			
101	Сок	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамины С-2	6-27
Итого за 2 завтрак		Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамины С-2	6-27
обед			
40	Салат картофельный	Калорийность-43, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-6	2-60
150	Суп картофельный с клецками	Калорийность-58, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-8, Витамин С-3	3-70
58	Тефтели мясные	Калорийность-165, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-11, Витамин С-1	32-73
120	Пюре гороховое с маслом	Калорийность-204, Белки-11, Жиры-5, Углеводы-28	8-17
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-86, Углеводы-21	2-14
28	Хлеб ржаной	Калорийность-59, Белки-1, Углеводы-13	1-68
14	Хлеб пшеничный	Калорийность-33, Белки-1, Углеводы-7	0-93
Итого за обед		Калорийность-648, Белки-25, Жиры-19, Углеводы-94, Витамин С-4	51-95
Уплотненный полдник			
95	Пудинг из творога с рисом	Калорийность-213, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-18	21-06
18	Повидло	Калорийность-38, Углеводы-10	2-93
150	Молоко кипяченое	Калорийность-85, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-8, Витамин С-2	13-13
11	Хлеб пшеничный	Калорийность-26, Белки-1, Углеводы-5	0-74
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-362, Белки-20, Жиры-13, Углеводы-41, Витамин С-2	37-91
Итого за день		Калорийность-1 324, Белки-54, Жиры-40, Углеводы-186, Витамин С-8	120-32

Утвердил
заведующий _____
Исаченко
Людмила
Богосовна _____

16.05.2025

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 пшениная жидкая молочная	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-23	12-58
180	Чай с молоком	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	9-75
21	Батон	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	2-23
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	4-90
Итого за завтрак		Калорийность-318, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-47	29-46
2 завтрак			
101	Сок	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамины С-2	6-27
Итого за 2 завтрак		Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамины С-2	6-27
обед			
60	Салат картофельный	Калорийность-64, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-8, Витамин С-1	3-90
200	Суп картофельный с клецками	Калорийность-78, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-11, Витамин С-4	4-95
77	Тефтели мясные	Калорийность-219, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-15, Витамин С-1	43-64
150	Пюре гороховое с маслом	Калорийность-255, Белки-14, Жиры-7, Углеводы-35	10-20
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25	2-57
32	Хлеб ржаной	Калорийность-67, Белки-2, Углеводы-14	1-92
17	Хлеб пшеничный	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-11
Итого за обед		Калорийность-826, Белки-31, Жиры-26, Углеводы-116, Витамин С-6	68-29
Уплотненный полдник			
115	Пудинг из творога с рисом	Калорийность-258, Белки-17, Жиры-11, Углеводы-22	25-50
27	Повидло	Калорийность-57, Углеводы-15	4-39
180	Молоко кипяченое	Калорийность-102, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-9, Витамин С-2	15-76
11	Хлеб пшеничный	Калорийность-26, Белки-1, Углеводы-5	0-74
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-443, Белки-23, Жиры-16, Углеводы-51, Витамин С-2	46-44
Итого за день		Калорийность-1 630, Белки-63, Жиры-53, Углеводы-224, Витамин С-10	150-46

Утвердил
заведующий _____
Исаченко
Людмила
Богосовна _____