

19.05.2025

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>			
101	Сок	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	6-28
Итого за 2 завтрак		Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	6-28
<u>обед</u>			
54	Кабачковая икра (промышленного производства)	Калорийность-42, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4, Витамин С-5	8-59
200	Щи из свежей капусты с картофелем	Калорийность-68, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7, Витамин С-15	4-81
4	Сметана	Калорийность-6, Жиры-1	0-76
75	Котлеты рыбные	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-27	21-15
150	Рис припущенный	Калорийность-200, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-37	11-23
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25	2-57
32	Хлеб ржаной	Калорийность-67, Белки-2, Углеводы-14	1-95
16	Хлеб пшеничный	Калорийность-38, Белки-1, Углеводы-8	1-09
Итого за обед		Калорийность-631, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-122, Витамин С-20	52-15
<u>Уплотненный полдник</u>			
120	Котлеты картофельные	Калорийность-148, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-26, Витамин С-13	10-72
30	Соус молочный (для подачи к блюду)	Калорийность-25, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-2	2-42
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	0-72
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-301, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-42, Витамин С-15	29-67
Итого за день		Калорийность-1321, Белки-40, Жиры-36, Углеводы-225, Витамин С-38	122-91

Исаченко
Людмила
Богослова

Ерлст
Исаченко

19.05.2025

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>			
101	Сок	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	6-28
Итого за 2 завтрак		Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	6-28
<u>обед</u>			
36	Кабачковая икра (промышленного производства)	Калорийность-28, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин С-3	5-73
150	Щи из свежей капусты с картофелем	Калорийность-51, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Витамин С-11	3-61
3	Сметана	Калорийность-5	0-57
56	Котлеты рыбные	Калорийность-80, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-20	15-86
120	Рис припущенный	Калорийность-160, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-29	8-98
100	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-57, Углеводы-14	1-43
28	Хлеб ржаной	Калорийность-59, Белки-1, Углеводы-13	1-70
14	Хлеб пшеничный	Калорийность-33, Белки-1, Углеводы-7	0-90
Итого за обед		Калорийность-473, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-91, Витамин С-14	38-78
<u>Уплотненный полдник</u>			
100	Котлеты картофельные	Калорийность-123, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-21, Витамин С-11	8-93
20	Соус молочный (для подачи к блюду)	Калорийность-17, Жиры-1, Углеводы-1	1-61
150	Молоко кипяченое	Калорийность-85, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-8, Витамин С-2	13-13
8	Хлеб пшеничный	Калорийность-19, Белки-1, Углеводы-4	0-54
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-244, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-34, Витамин С-13	24-26
Итого за день		Калорийность-1056, Белки-32, Жиры-28, Углеводы-180, Витамин С-30	97-91

Исаченко
Людмила
Богослова

Утвердил
заведующий