

20.05.2025

Основная (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
завтрак			
150	Каша манная жидкая молочная	Калорийность-120, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-20	12-70
178	Чай с молоком	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13	9-52
22	Батон	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	2-31
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	4-90
Итого за завтрак			29-43
2 завтрак			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	1-80
Итого за 2 завтрак			1-80
обед			
60	Салат картофельный	Калорийность-64, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-8, Витамин С-1	3-86
200	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-82, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-10, Витамин С-8	6-37
4	Сметана	Калорийность-6, Жиры-1	0-76
77	Котлеты из говядины	Калорийность-153, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-8, Витамин С-1	50-88
150	Каша вязкая гречневая	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-21	6-94
176	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-100, Углеводы-24	2-15
17	Хлеб пшеничный	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-14
32	Хлеб ржаной	Калорийность-67, Белки-2, Углеводы-14	1-97
Итого за обед			74-07
Уплотненный полдник			
120	Капуста тушеная	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-11, Витамин С-21	8-70
75	Ватрушка с картофелем	Калорийность-104, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16, Витамин С-1	9-94
178	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-12	0-54
11	Хлеб пшеничный	Калорийность-26, Белки-1, Углеводы-5	0-76
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник			19-99
Итого за день			125-29

вердикт
подписи
Исаченко
Людмила
Богослова

20.05.2025

Основная (1-3 года)

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
завтрак			
130	Каша манная жидкая молочная	Калорийность-104, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17	11-01
149	Чай с молоком	Калорийность-76, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	7-93
18	Батон	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	1-92
3	Масло порциями	Калорийность-20, Жиры-2	2-94
Итого за завтрак			23-80
2 завтрак			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	1-80
Итого за 2 завтрак			1-80
обед			
40	Салат картофельный	Калорийность-43, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-6	2-57
150	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-8, Витамин С-6	4-78
3	Сметана	Калорийность-5	0-57
58	Котлеты из говядины	Калорийность-115, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-6, Витамин С-1	38-17
120	Каша вязкая гречневая	Калорийность-117, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-17	5-56
147	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-84, Углеводы-20	1-79
14	Хлеб пшеничный	Калорийность-33, Белки-1, Углеводы-7	0-95
28	Хлеб ржаной	Калорийность-59, Белки-1, Углеводы-13	1-73
Итого за обед			56-12
Уплотненный полдник			
100	Капуста тушеная	Калорийность-75, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-9, Витамин С-17	7-25
60	Ватрушка с картофелем	Калорийность-83, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1	7-96
148	Чай с сахаром	Калорийность-41, Углеводы-10	0-45
11	Хлеб пшеничный	Калорийность-26, Белки-1, Углеводы-5	0-76
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник			16-47
Итого за день			98-19

вердикт
подписи
Исаченко
Людмила
Богослова