

21.03.2025

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 рисовая жидкая молочная	Калорийность-142, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-25	14-08
180	Чай с молоком	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	10-19
25	Батон	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-70
7	Масло порциями	Калорийность-46, Жиры-5	6-86
Итого за завтрак			33-83
<u>2 завтрак</u>			
107	Сок	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-11, Витамины С-2	6-61
Итого за 2 завтрак			6-61
<u>обед</u>			
60	Салат картофельный	Калорийность-64, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-8, Витамин С-1	3-43
200	Суп картофельный с клецками	Калорийность-78, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-11, Витамин С-4	4-52
80	Тефтели мясные (с рисом)	Калорийность-177, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-14, Витамин С-1	43-73
150	Пюре гороховое с маслом	Калорийность-255, Белки-14, Жиры-7, Углеводы-35	10-20
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25	3-31
36	Хлеб ржаной	Калорийность-76, Белки-2, Углеводы-16	2-19
24	Хлеб пшеничный	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	1-57
Итого за обед			68-95
<u>Уплотненный полдник</u>			
102	Запеканка из творога	Калорийность-237, Белки-18, Жиры-12, Углеводы-14	36-78
30	Повидло	Калорийность-64, Углеводы-17	4-35
25	Печенье	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-17	4-06
180	Молоко кипяченое	Калорийность-102, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-9, Витамин С-2	15-76
16	Хлеб пшеничный	Калорийность-38, Белки-1, Углеводы-8	1-05
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник			62-05
Итого за день			171-44
Углеводы-248, Витамин С-10			

Исполнено
Людмила
Болосова

Утвердил
заведующий

21.03.2025

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 рисовая жидкая молочная	Калорийность-123, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-22	12-21
150	Чай с молоком	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	8-49
21	Батон	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	2-25
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	4-90
Итого за завтрак			27-85
<u>2 завтрак</u>			
107	Сок	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-11, Витамины С-2	6-61
Итого за 2 завтрак			6-61
<u>обед</u>			
40	Салат картофельный	Калорийность-43, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-6	2-28
150	Суп картофельный с клецками	Калорийность-58, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-8, Витамин С-3	3-38
60	Тефтели мясные (с рисом)	Калорийность-133, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-10	32-80
120	Пюре гороховое с маслом	Калорийность-204, Белки-11, Жиры-5, Углеводы-28	8-14
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-86, Углеводы-21	2-76
32	Хлеб ржаной	Калорийность-67, Белки-2, Углеводы-14	1-92
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-31
Итого за обед			52-59
<u>Уплотненный полдник</u>			
85	Запеканка из творога	Калорийность-197, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-11	30-38
20	Повидло	Калорийность-42, Углеводы-11	2-90
25	Печенье	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-17	4-06
150	Молоко кипяченое	Калорийность-85, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-8, Витамин С-2	13-13
12	Хлеб пшеничный	Калорийность-28, Белки-1, Углеводы-6	0-79
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник			51-31
Итого за день			138-36
Углеводы-204, Витамин С-7			

Утвердил
заведующий

Исполнено
Людмила
Болосова