

22.07.2025

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 манная жидкая молочная	Калорийность-120, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-20	11-90
180	Чай с молоком	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	9-09
23	Батон	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	3-23
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	4-45
Итого за завтрак			28-67
2 завтрак			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	1-14
Итого за 2 завтрак			1-14
обед			
200	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-82, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-10, Витамин С-8	7-25
4	Сметана	Калорийность-6, Жиры-1	0-73
78	Котлеты из говядины	Калорийность-155, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-8, Витамин С-1	54-02
150	Каша вязкая гречневая	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-21	6-51
168	Компот из свежих яблок	Калорийность-81, Углеводы-20, Витамин С-1	3-58
21	Хлеб пшеничный	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	1-98
37	Хлеб ржаной	Калорийность-78, Белки-2, Углеводы-17	3-17
Итого за обед			77-24
Уплотненный полдник			
150	Капуста тушеная	Калорийность-113, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-14, Витамин С-26	11-16
75	Ватрушка с картофелем	Калорийность-104, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16, Витамин С-1	8-90
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-59
14	Хлеб пшеничный	Калорийность-33, Белки-1, Углеводы-7	1-32
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник			22-02
Итого за день			129-07
Углеводы-190, Витамин С-87			

/твердит
авдующийИсаченко
Людмила
Борисовна

22.07.2025

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 манная жидкая молочная	Калорийность-104, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17	10-31
150	Чай с молоком	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	7-57
19	Батон	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9	2-69
3	Масло порциями	Калорийность-20, Жиры-2	2-67
Итого за завтрак			23-24
2 завтрак			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	1-14
Итого за 2 завтрак			1-14
обед			
150	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-8, Витамин С-6	5-44
3	Сметана	Калорийность-5	0-55
58	Котлеты из говядины	Калорийность-115, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-6, Витамин С-1	40-51
120	Каша вязкая гречневая	Калорийность-117, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-17	5-21
140	Компот из свежих яблок	Калорийность-67, Углеводы-17, Витамин С-1	2-98
17	Хлеб пшеничный	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-65
33	Хлеб ржаной	Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-15	2-77
Итого за обед			59-11
Уплотненный полдник			
120	Капуста тушеная	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-11, Витамин С-21	8-93
60	Ватрушка с картофелем	Калорийность-83, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1	7-12
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-49
14	Хлеб пшеничный	Калорийность-33, Белки-1, Углеводы-7	1-32
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник			17-91
Итого за день			101-40
Углеводы-158, Витамин С-80			

Утвердил
заведующийИсаченко
Людмила
Борисовна