

24.03.2025

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 пшениная жидкая молочная	Калорийность-125, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-20	10-93
150	Какао с молоком	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13, Витамин С-1	8-98
21	Батон	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	2-25
7	Сыр порциями	Калорийность-25, Белки-2, Жиры-2	6-23
Итого за завтрак		Калорийность-288, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-43, Витамин С-1	28-39
<u>2 завтрак</u>			
60	Яблоки свежие	Калорийность-49, Углеводы-10, Витамин С-6	3-63
Итого за 2 завтрак		Калорийность-26, Углеводы-6, Витамин С-6	3-63
<u>обед</u>			
39	Кабачковая икра (промышленного производства)	Калорийность-30, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин С-4	6-17
150	Щи из свежей капусты с картофелем	Калорийность-51, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Витамин С-11	3-34
3	Сметана	Калорийность-5	0-57
57	Котлеты рыбные	Калорийность-81, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-20	15-81
120	Рис припущенный	Калорийность-160, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-29	9-22
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-86, Углеводы-21	2-22
32	Хлеб ржаной	Калорийность-67, Белки-2, Углеводы-14	1-95
16	Хлеб пшеничный	Калорийность-38, Белки-1, Углеводы-8	1-04
Итого за обед		Калорийность-518, Белки-13, Жиры-11, Углеводы-100, Витамин С-15	40-32
<u>Уплотненный полдник</u>			
100	Котлеты картофельные	Калорийность-123, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-21, Витамин С-11	7-96
20	Соус сметанный	Калорийность-15, Жиры-1, Углеводы-1	1-02
150	Молоко кипяченое	Калорийность-85, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-8, Витамин С-2	13-13
25	Печенье	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-17	4-06
9	Хлеб пшеничный	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4	0-62
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-357, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-51, Витамин С-13	26-84
Итого за день		Калорийность-1 189, Белки-34, Жиры-32, Углеводы-200, Витамин С-35	99-18

Утвердил
заведующий _____

Исаченко
Людмила
Богослова _____

24.03.2025

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 пшениная жидкая молочная	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-23	12-60
180	Какао с молоком	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16, Витамин С-1	10-78
25	Батон	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-70
10	Сыр порциями	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3	8-90
Итого за завтрак		Калорийность-346, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-51, Витамин С-1	34-98
<u>2 завтрак</u>			
90	Яблоки свежие	Калорийность-49, Углеводы-10, Витамин С-6	5-44
Итого за 2 завтрак		Калорийность-40, Углеводы-9, Витамин С-6	5-44
<u>обед</u>			
58	Кабачковая икра (промышленного производства)	Калорийность-45, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4, Витамин С-6	9-25
200	Щи из свежей капусты с картофелем	Калорийность-68, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7, Витамин С-15	4-45
4	Сметана	Калорийность-6, Жиры-1	0-76
76	Котлеты рыбные	Калорийность-108, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-27	21-08
150	Рис припущенный	Калорийность-200, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-37	11-53
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25	2-67
37	Хлеб ржаной	Калорийность-78, Белки-2, Углеводы-17	2-23
19	Хлеб пшеничный	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9	1-24
Итого за обед		Калорийность-653, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-126, Витамин С-21	53-21
<u>Уплотненный полдник</u>			
120	Котлеты картофельные	Калорийность-148, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-26, Витамин С-13	9-55
30	Соус сметанный	Калорийность-22, Жиры-1, Углеводы-2	1-53
180	Молоко кипяченое	Калорийность-102, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-9, Витамин С-2	15-76
25	Печенье	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-17	4-06
12	Хлеб пшеничный	Калорийность-28, Белки-1, Углеводы-6	0-83
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-413, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-60, Витамин С-15	31-78
Итого за день		Калорийность-1 452, Белки-39, Жиры-39, Углеводы-246, Витамин С-46	125-41

Утвердил
заведующий _____

Исаченко
Людмила
Богослова _____