

25.04.2025

Основная (3-7 лет)

код (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
завтрак			
150	Каша вязкая ячневая молочная	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-24	10-16
177	Какао с молоком	Калорийность-105, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-15, Витамин С-1	10-42
21	Батон	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	2-24
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	4-90
Итого за завтрак		Калорийность-331, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-49, Витамин С-1	27-72
2 завтрак			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	1-82
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	1-82
обед			
60	Салат картофельный	Калорийность-64, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-8, Витамин С-1	3-43
200	Рассольник ленинградский	Калорийность-97, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-13, Витамин С-6	4-15
3	Сметана	Калорийность-5	0-64
150	Капуста, тушеная с мясом	Калорийность-191, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-7, Витамин С-14	55-22
173	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-99, Углеводы-24	1-88
21	Хлеб пшеничный	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	1-38
32	Хлеб ржаной	Калорийность-67, Белки-2, Углеводы-14	1-93
Итого за обед		Калорийность-572, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-76, Витамин С-21	68-63
Уплотненный полдник			
150	Суп молочный с рисом	Калорийность-99, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-13, Витамин С-1	11-07
68	Булочка российская	Калорийность-219, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-38	10-27
180	Чай с сахаром	Калорийность-70, Белки-10, Жиры-2, Углеводы-2, Витамин С-17	0-11
14	Хлеб пшеничный	Калорийность-33, Белки-1, Углеводы-7	0-92
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-421, Белки-20, Жиры-11, Углеводы-60, Витамин С-18	22-42
Итого за день		Калорийность-1365, Белки-43, Жиры-35, Углеводы-194, Витамин С-90	120-59

Исаченко
Людмила
Борисовна

Утвердил
ведущий

25.04.2025

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 вязкая ячневая молочная	Калорийность-125, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-21	8-80
147	Какао с молоком	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13, Витамин С-1	8-68
21	Батон	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	2-24
3	Масло порциями	Калорийность-20, Жиры-2	2-94
Итого за завтрак		Калорийность-281, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-44, Витамин С-1	22-66
2 завтрак			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	1-82
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	1-82
обед			
40	Салат картофельный	Калорийность-43, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-6	2-29
150	Рассольник ленинградский	Калорийность-72, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-10, Витамин С-5	3-11
3	Сметана	Калорийность-5	0-48
120	Капуста, тушеная с мясом	Калорийность-153, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-6, Витамин С-11	44-18
144	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-82, Углеводы-20	1-57
17	Хлеб пшеничный	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-15
28	Хлеб ржаной	Калорийность-59, Белки-1, Углеводы-13	1-69
Итого за обед		Калорийность-454, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-63, Витамин С-16	54-47
Уплотненный полдник			
120	Суп молочный с рисом	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-10, Витамин С-1	8-85
54	Булочка российская	Калорийность-174, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-30	8-21
150	Чай с сахаром	Калорийность-39, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-1, Витамин С-12	0-09
10	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	0-69
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-316, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-46, Витамин С-13	17-89
Итого за день		Калорийность-1092, Белки-31, Жиры-25, Углеводы-162, Витамин С-80	96-84

Утвердил
заведующий

Исаченко
Людмила
Борисовна