

27.03.2025

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 овсянная (геркулес) жидкая молочная	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-16	11-02
150	Чай с молоком	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	8-19
26	Батон	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	2-79
7	Сыр порциями	Калорийность-25, Белки-2, Жиры-2	6-23
Итого за завтрак		Калорийность-271, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-40	28-23
<u>2 завтрак</u>			
60	Яблоки свежие	Калорийность-20, Углеводы-0, 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	6-23
150	Суп картофельный с домашней лапшой	Калорийность-64, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10, Витамин С-5	4-18
65	Кнели куриные с рисом	Калорийность-170, Белки-14, Жиры-11, Углеводы-4	39-98
121	Пюре картофельное	Калорийность-111, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-16, Витамин С-15	11-63
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-86, Углеводы-21	2-24
24	Хлеб пшеничный	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	1-61
38	Хлеб ржаной	Калорийность-80, Белки-2, Углеводы-17	2-33
Итого за обед		Калорийность-597, Белки-22, Жиры-19, Углеводы-83, Витамин С-24	68-20
<u>Уплотненный полдник</u>			
94	Пудинг из творога	Калорийность-214, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-20	32-26
19	Повидло	Калорийность-40, Углеводы-11	3-06
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
14	Хлеб пшеничный	Калорийность-33, Белки-1, Углеводы-7	0-96
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-485, Белки-22, Жиры-16, Углеводы-63, Витамин С-2	53-52
Итого за день		Калорийность-1 379, Белки-53, Жиры-43, Углеводы-192, Витамин С-32	153-58

Утвердил
заведующий _____

Исаченко
Людмила
Богосовна _____

27.03.2025

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 овсянная (геркулес) жидкая молочная	Калорийность-125, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-18	12-71
180	Чай с молоком	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	9-83
31	Батон	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	3-34
10	Сыр порциями	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3	8-90
Итого за завтрак		Калорийность-326, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-47	34-78
<u>2 завтрак</u>			
90	Яблоки свежие	Калорийность-20, Углеводы-0, витамин С-6	5-44
Итого за 2 завтрак		Калорийность-40, Углеводы-9, Витамин С-6	5-44
<u>обед</u>			
59	Кабачковая икра (промышленного производства)	Калорийность-46, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Витамин С-6	9-35
200	Суп картофельный с домашней лапшой	Калорийность-85, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-7	5-58
86	Кнели куриные с рисом	Калорийность-225, Белки-18, Жиры-15, Углеводы-5	53-31
151	Пюре картофельное	Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-21, Витамин С-18	14-54
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25	2-69
29	Хлеб пшеничный	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	1-93
44	Хлеб ржаной	Калорийность-92, Белки-2, Углеводы-20	2-66
Итого за обед		Калорийность-758, Белки-28, Жиры-25, Углеводы-103, Витамин С-31	90-06
<u>Уплотненный полдник</u>			
113	Пудинг из творога	Калорийность-257, Белки-17, Жиры-10, Углеводы-25	39-04
28	Повидло	Калорийность-59, Углеводы-16	4-59
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
19	Хлеб пшеничный	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9	1-29
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-576, Белки-25, Жиры-19, Углеводы-76, Витамин С-2	64-79
Итого за день		Калорийность-1 700, Белки-63, Жиры-55, Углеводы-235, Витамин С-42	195-07

Утвердил
заведующий _____

Исаченко
Людмила
Богосовна _____