

28.03.2025

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	Каши вязкая ячневая молочная	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-24	10-18
180	Какао с молоком	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16, Витамины С-1	10-80
31	Батон	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	3-34
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	4-90
Итого за завтрак			29-22
<u>2 завтрак</u>			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамины С-50	1-86
Итого за 2 завтрак			1-86
<u>обед</u>			
60	Салат из свеклы отварной	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5, Витамины С-6	3-56
204	Рассольник ленинградский	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-14, Витамины С-6	6-45
4	Сметана	Калорийность-6, Жиры-1	0-76
150	Жаркое по-домашнему	Калорийность-341, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-22, Витамины С-12	46-93
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			64-98
<u>Уплотненный полдник</u>			
150	Суп молочный с рисом	Калорийность-99, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-13, Витамины С-1	11-13
63	Ватрушки с творогом	Калорийность-182, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-26	14-84
180	Чай с сахаром	Калорийность-70, Белки-10, Жиры-2, Углеводы-2, Витамины С-17	0-11
19	Хлеб пшеничный	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9	1-29
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник			27-42
Итого за день			123-48
Углеводы-214, Витамины С-93			

Утвердил
заведующий _____

Исchecked
Людмила
Борисовна _____

28.03.2025

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	Каши вязкая ячневая молочная	Калорийность-125, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-21	8-83
150	Какао с молоком	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13, Витамины С-1	9-00
26	Батон	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	2-79
3	Масло порциями	Калорийность-20, Жиры-2	2-94
Итого за завтрак			23-56
<u>2 завтрак</u>			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамины С-50	1-86
Итого за 2 завтрак			1-86
<u>обед</u>			
40	Салат из свеклы отварной	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3, Витамины С-4	2-37
153	Рассольник ленинградский	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-10, Витамины С-5	4-84
3	Сметана	Калорийность-5	0-57
120	Жаркое по-домашнему	Калорийность-272, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-18, Витамины С-10	37-54
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			51-50
<u>Уплотненный полдник</u>			
120	Суп молочный с рисом	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-10, Витамины С-1	8-91
50	Ватрушки с творогом	Калорийность-144, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-21	11-86
150	Чай с сахаром	Калорийность-39, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-1, Витамины С-12	0-09
14	Хлеб пшеничный	Калорийность-33, Белки-1, Углеводы-7	0-96
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник			21-87
Итого за день			98-79
Углеводы-176, Витамины С-83			

Утвердил
заведующий _____

Исchecked
Людмила
Борисовна _____