

28.05.2025

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 вязкая ячневая молочная	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-24	10-14
180	Чай с молоком	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	9-72
25	Батон	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-69
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	4-90
Итого за завтрак			27-45
2 завтрак			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	1-81
Итого за 2 завтрак			1-81
обед			
60	Салат из свеклы отварной	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5, Витамин С-6	3-73
200	Щи из свежей капусты с картофелем	Калорийность-68, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7, Витамин С-15	5-26
4	Сметана	Калорийность-6, Жиры-1	0-76
150	Макаронник с печенью	Калорийность-336, Белки-19, Жиры-10, Углеводы-43, Витамин С-9	31-31
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-86, Углеводы-21	2-09
39	Хлеб ржаной	Калорийность-82, Белки-2, Углеводы-17	2-37
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	1-69
Итого за обед			47-21
Уплотненный полдник			
100	Омлет натуральный с маслом	Калорийность-156, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-2	24-85
180	Молоко кипяченое	Калорийность-102, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-9, Витамин С-2	15-76
17	Хлеб пшеничный	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-13
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник			41-79
Итого за день			118-26
Итого за день			118-26
разр. дающий	Исключено Людмила Борисовна		

28.05.2025

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 вязкая ячневая молочная	Калорийность-125, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-21	8-78
150	Чай с молоком	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	8-10
25	Батон	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-69
3	Масло порциями	Калорийность-20, Жиры-2	2-94
Итого за завтрак			22-51
2 завтрак			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	1-81
Итого за 2 завтрак			1-81
обед			
40	Салат из свеклы отварной	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин С-4	2-49
150	Щи из свежей капусты с картофелем	Калорийность-51, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Витамин С-11	3-95
3	Сметана	Калорийность-5	0-57
120	Макаронник с печенью	Калорийность-269, Белки-15, Жиры-8, Углеводы-34, Витамин С-7	25-05
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-86, Углеводы-21	2-09
34	Хлеб ржаной	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-07
21	Хлеб пшеничный	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	1-41
Итого за обед			37-63
Уплотненный полдник			
70	Омлет натуральный с маслом	Калорийность-109, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-2	17-41
150	Молоко кипяченое	Калорийность-85, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-8, Витамин С-2	13-13
13	Хлеб пшеничный	Калорийность-31, Белки-1, Углеводы-6	0-85
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник			31-44
Итого за день			93-39
Итого за день			93-39
Утвердил заведующий	Исключено Людмила Борисовна		