

29.05.2025

**Основная (3-7 лет)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>завтрак</b>			
147	Каша пшеничная жидкая молочная	Калорийность-151, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-25	12-55
180	Какао с молоком	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16, Витамин С-1	10-68
25	Батон	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-69
10	Сыр порциями	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3	9-15
Итого за завтрак		Калорийность-353, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-53, Витамин С-1	35-07
<b>2 завтрак</b>			
99	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-40, Углеводы-9, Витамин С-50	1-63
Итого за 2 завтрак		Калорийность-40, Углеводы-9, Витамин С-50	1-63
<b>обед</b>			
60	Салат из свеклы отварной	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5, Витамин С-6	3-80
200	Рассольник ленинградский	Калорийность-97, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-13, Витамин С-6	4-69
7	Сметана	Калорийность-11, Жиры-1	1-33
149	Плов из птицы	Калорийность-288, Белки-15, Жиры-14, Углеводы-25, Витамин С-1	49-51
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-74
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	1-67
40	Хлеб ржаной	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-18	2-44
Итого за обед		Калорийность-645, Белки-22, Жиры-23, Углеводы-86, Витамин С-13	64-18
<b>Уплотненный полдник</b>			
148	Капуста тушеная	Калорийность-111, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-14, Витамин С-25	10-32
59	Ватрушки с творогом	Калорийность-170, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-25	12-64
210	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-74
17	Хлеб пшеничный	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-11
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-403, Белки-24, Жиры-13, Углеводы-49, Витамин С-44	24-24
Итого за день		Калорийность-1441, Белки-58, Жиры-46, Углеводы-197, Витамин С-108	125-12

Утвердил  
заведующий \_\_\_\_\_  
Исаченко  
Людмила  
Боисовна \_\_\_\_\_

29.05.2025

**Основная (1-3 года)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>завтрак</b>			
127	Каша пшеничная жидкая молочная	Калорийность-130, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-21	10-86
150	Какао с молоком	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12, Витамин С-1	8-90
25	Батон	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-69
7	Сыр порциями	Калорийность-25, Белки-2, Жиры-2	6-39
Итого за завтрак		Калорийность-303, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-46, Витамин С-1	28-84
<b>2 завтрак</b>			
99	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-40, Углеводы-9, Витамин С-50	1-63
Итого за 2 завтрак		Калорийность-40, Углеводы-9, Витамин С-50	1-63
<b>обед</b>			
40	Салат из свеклы отварной	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин С-4	2-54
150	Рассольник ленинградский	Калорийность-72, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-10, Витамин С-5	3-52
5	Сметана	Калорийность-8, Жиры-1	0-95
120	Плов из птицы	Калорийность-232, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-20, Витамин С-1	39-84
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-62
21	Хлеб пшеничный	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	1-39
35	Хлеб ржаной	Калорийность-74, Белки-2, Углеводы-16	2-14
Итого за обед		Калорийность-515, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-69, Витамин С-10	51-00
<b>Уплотненный полдник</b>			
118	Капуста тушеная	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-11, Витамин С-20	8-26
47	Ватрушки с творогом	Калорийность-136, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-20	10-10
180	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-62
17	Хлеб пшеничный	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-11
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-312, Белки-16, Жиры-10, Углеводы-40, Витамин С-34	20-14
Итого за день		Калорийность-1170, Белки-44, Жиры-36, Углеводы-164, Витамин С-95	101-61

Утвердил  
заведующий \_\_\_\_\_  
Исаченко  
Людмила  
Боисовна \_\_\_\_\_