

30.07.2025

Основная (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
150	Каша вязкая ячневая молочная	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-24	9-47
180	Чай с молоком	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	9-19
24	Батон	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	3-41
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	4-45
Итого за завтрак		Калорийность-325, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-50	26-52
<u>2 завтрак</u>			
90	Яблоки свежие	Калорийность-40, Углеводы-9, Витамины С-6	10-64
Итого за 2 завтрак		Калорийность-40, Углеводы-9, Витамины С-6	10-64
<u>обед</u>			
58	Кабачковая икра (промышленного производства)	Калорийность-45, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4, Витамин С-6	10-11
200	Щи из свежей капусты с картофелем	Калорийность-68, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7, Витамин С-15	4-68
4	Сметана	Калорийность-6, Жиры-1	0-73
150	Макароник с печенью	Калорийность-336, Белки-19, Жиры-10, Углеводы-43, Витамин С-9	28-64
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25	3-00
39	Хлеб ржаной	Калорийность-82, Белки-2, Углеводы-17	3-28
28	Хлеб пшеничный	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	2-66
Итого за обед		Калорийность-706, Белки-25, Жиры-18, Углеводы-110, Витамин С-30	53-10
<u>Уплотненный полдник</u>			
100	Омлет натуральный с маслом	Калорийность-156, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-2	21-20
180	Молоко кипяченое	Калорийность-102, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-9, Витамин С-2	14-89
14	Хлеб пшеничный	Калорийность-33, Белки-1, Углеводы-7	1-33
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-291, Белки-15, Жиры-18, Углеводы-18, Витамин С-2	37-47
Итого за день		Калорийность-1362, Белки-48, Жиры-47, Углеводы-187, Витамин С-41	127-73

Исаченко
Людмила
Богосовна

Утвердил
заведующий

30.07.2025

Основная (1-3 года)

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
130	Каша вязкая ячневая молочная	Калорийность-125, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-21	8-21
150	Чай с молоком	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	7-66
20	Батон	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-84
3	Масло порциями	Калорийность-20, Жиры-2	2-67
Итого за завтрак		Калорийность-269, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-42	21-38
<u>2 завтрак</u>			
60	Яблоки свежие	Калорийность-40, Углеводы-9, Витамины С-6	7-09
Итого за 2 завтрак		Калорийность-26, Углеводы-6, Витамины С-6	7-09
<u>обед</u>			
38	Кабачковая икра (промышленного производства)	Калорийность-30, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин С-4	6-74
150	Щи из свежей капусты с картофелем	Калорийность-51, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Витамин С-11	3-52
3	Сметана	Калорийность-5	0-55
120	Макароник с печенью	Калорийность-269, Белки-15, Жиры-8, Углеводы-34, Витамин С-7	22-91
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-86, Углеводы-21	2-50
34	Хлеб ржаной	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-87
23	Хлеб пшеничный	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	2-22
Итого за обед		Калорийность-566, Белки-20, Жиры-13, Углеводы-89, Витамин С-22	41-31
<u>Уплотненный полдник</u>			
70	Омлет натуральный с маслом	Калорийность-109, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-2	14-84
150	Молоко кипяченое	Калорийность-85, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-8, Витамин С-2	12-41
19	Хлеб пшеничный	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9	1-77
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-239, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-19, Витамин С-2	29-07
Итого за день		Калорийность-1100, Белки-40, Жиры-33, Углеводы-156, Витамин С-30	98-85

Исаченко
Людмила
Богосовна

Утвердил
заведующий