

31.03.2025

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 гречневая	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-21	6-94
180	Чай с молоком	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	9-83
27	Батон	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	2-90
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	4-90
Итого за завтрак			24-57
2 завтрак			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамины С-50	1-86
Итого за 2 завтрак			1-86
обед			
60	Салат картофельный	Калорийность-64, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-8, Витамины С-1	3-43
199	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-14, Витамины С-7	5-08
78	Котлеты из говядины	Калорийность-155, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-8, Витамины С-1	51-00
150	Каша перловая вязкая	Калорийность-135, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-21	6-11
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25	2-69
21	Хлеб пшеничный	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	1-40
38	Хлеб ржаной	Калорийность-80, Белки-2, Углеводы-17	2-33
Итого за обед			72-04
Уплотненный полдник			
108	Запеканка морковная	Калорийность-138, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21, Витамины С-2	17-32
27	Повидло	Калорийность-57, Углеводы-15	4-49
180	Молоко кипяченое	Калорийность-102, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-9, Витамины С-2	15-76
25	Печенье	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-17	4-06
14	Хлеб пшеничный	Калорийность-33, Белки-1, Углеводы-7	0-94
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник			42-62
Итого за день			141-09
Углеводы-229, Витамины С-63			

Утвердил
заведующий _____

Исаченко
Людмила
Борисовна _____

31.03.2025

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 гречневая	Калорийность-127, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-18	6-02
150	Чай с молоком	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	8-19
23	Батон	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	2-42
3	Масло порциями	Калорийность-20, Жиры-2	2-94
Итого за завтрак			19-57
2 завтрак			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамины С-50	1-86
Итого за 2 завтрак			1-86
обед			
40	Салат картофельный	Калорийность-43, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-6	2-28
149	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калорийность-62, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10, Витамины С-5	3-81
58	Котлеты из говядины	Калорийность-115, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-6, Витамины С-1	38-24
120	Каша перловая вязкая	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17	4-89
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-86, Углеводы-21	2-24
18	Хлеб пшеничный	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	1-17
33	Хлеб ржаной	Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-15	2-04
Итого за обед			54-67
Уплотненный полдник			
90	Запеканка морковная	Калорийность-115, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-18, Витамины С-2	14-44
18	Повидло	Калорийность-38, Углеводы-10	2-99
150	Молоко кипяченое	Калорийность-85, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-8, Витамины С-2	13-13
25	Печенье	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-17	4-06
11	Хлеб пшеничный	Калорийность-26, Белки-1, Углеводы-5	0-70
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник			35-37
Итого за день			111-47
Углеводы-191, Витамины С-60			

Утвердил
заведующий _____

Исаченко
Людмила
Борисовна _____