

## Основная (1-3 года весна/лето)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>завтрак</b>			
130	Каша рисовая жидкая молочная	Калорийность-123, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-22	10-11
150	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-1	5-98
22	Батон	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	3-11
5	Сыр порциями	Калорийность-18, Белки-1, Жиры-1	4-58
Итого за завтрак		Калорийность-263, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-44, Витамин С-1	23-78
<b>2 завтрак</b>			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-73
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-73
<b>обед</b>			
10	Сметана	Калорийность-16, Жиры-2	1-91
40	Салат из свеклы отварной	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин С-4	2-67
150	Щи из свежей капусты с картофелем	Калорийность-51, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Витамин С-11	4-10
65	Тефтели рыбные тушёные	Калорийность-98, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-9	18-87
126	Пюре картофельное	Калорийность-116, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-17, Витамин С-15	12-44
150	Компот из кураги	Калорийность-86, Углеводы-21	5-23
23	Хлеб ржаной	Калорийность-53, Белки-1, Углеводы-11	2-12
32	Хлеб пшеничный	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16	3-01
Итого за обед		Калорийность-533, Белки-16, Жиры-14, Углеводы-82, Витамин С-30	50-35
<b>Уплотненный полдник</b>			
52	Пудинг из творога (запеченный)	Калорийность-102, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-10	18-23
40	Салат из моркови	Калорийность-23, Белки-1, Углеводы-4, Витамин С-2	3-11
150	Чай с молоком и сливками	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	6-13
5	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-202, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-25, Витамин С-2	27-52
Итого за день		Калорийность-1 039, Белки-33, Жиры-26, Углеводы-160, Витамин С-83	104-38
<p>Утвердил: Куцова Наталья Викторовна          Калькулятор: Куцова Наталья Викторовна          071 МБДОУ № 71</p> <p>Кладовщик: Куцова Наталья Викторовна          Повар: Митраева Светлана Сергеевна</p>			

04.07.2025

## Основная (3-7 года весна/лето корпус 1)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>завтрак</b>			
170	Каша рисовая жидкая молочная	Калорийность-160, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-29	13-23
180	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1	7-18
33	Батон	Калорийность-78, Белки-3, Углеводы-16	4-66
6	Сыр порциями	Калорийность-22, Белки-1, Жиры-2	5-49
Итого за завтрак		Калорийность-344, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-58, Витамин С-1	30-56
<b>2 завтрак</b>			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-73
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-73
<b>обед</b>			
12	Сметана	Калорийность-19, Жиры-2	2-29
60	Салат из свеклы отварной	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5, Витамин С-6	4-01
180	Щи из свежей капусты с картофелем	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6, Витамин С-13	4-91
86	Тефтели рыбные тушёные	Калорийность-130, Белки-11, Жиры-5, Углеводы-11	25-14
131	Пюре картофельное	Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-21, Витамин С-18	14-91
180	Компот из кураги	Калорийность-103, Углеводы-25	6-27
31	Хлеб ржаной	Калорийность-65, Белки-2, Углеводы-14	2-65
80	Хлеб пшеничный	Калорийность-188, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-39	7-52
Итого за обед		Калорийность-761, Белки-24, Жиры-21, Углеводы-121, Витамин С-37	67-70
<b>Уплотненный полдник</b>			
154	Пудинг из творога (запеченный)	Калорийность-302, Белки-18, Жиры-13, Углеводы-29	54-67
60	Салат из моркови	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-6, Витамин С-3	4-66
180	Чай с молоком и сливками	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	7-36
5	Соль		0-08
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-429, Белки-22, Жиры-16, Углеводы-49, Витамин С-3	66-77
Итого за день		Калорийность-1 575, Белки-55, Жиры-45, Углеводы-237, Витамин С-91	167-76
<p>Утвердил: Куцова Наталья Викторовна          Калькулятор: Куцова Наталья Викторовна</p> <p>Кладовщик: Куцова Наталья Викторовна          Повар: Митраева Светлана Сергеевна</p>			