

Основная (1-3 года весна/лето)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)	Рацион
<u>завтрак</u>				
130	Каша вязкая ячневая молочная	Калорийность-125, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-21	7-45	1-3 года весна/лето
150	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-1	6-04	1-3 года весна/лето
21	Батон	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	2-12	1-3 года весна/лето
5	Сыр порциями	Калорийность-18, Белки-1, Жиры-1	4-58	1-3 года весна/лето
Итого за завтрак		Калорийность-262, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-42, Витамин С-1	20-19	
<u>2 завтрак</u>				
97	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-41, Углеводы-10, Витамин С-2	6-56	1-3 года весна/лето
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-10, Витамин С-2	6-56	
<u>обед</u>				
38	Икра свекольная	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-5, Витамин С-3	6-02	1-3 года весна/лето
141	Суп картофельный с клецками	Калорийность-55, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-8, Витамин С-3	3-63	1-3 года весна/лето
60	Тефтели рыбные тушёные	Калорийность-91, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-8	15-75	1-3 года весна/лето
125	Каша перловая вязкая	Калорийность-113, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-18	4-71	1-3 года весна/лето
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-59	1-3 года весна/лето
22	Хлеб ржаной	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10	1-22	1-3 года весна/лето
19	Хлеб пшеничный	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9	1-33	1-3 года весна/лето
Итого за обед		Калорийность-430, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-68, Витамин С-6	33-25	
<u>Уплотненный полдник</u>				
68	Пирожки печенье с картофелем и луком (сухих дрожжи)	Калорийность-151, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-28	4-73	1-3 года весна/лето
40	Салат из белокачанной капусты	Калорийность-24, Жиры-1, Углеводы-3, Витамин С-7	2-04	1-3 года весна/лето
150	Молоко кипяченое	Калорийность-85, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-8, Витамин С-2	9-87	1-3 года весна/лето
	Соль		0-05	1-3 года весна/лето
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-260, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-39, Витамин С-9	16-69	
Итого за день		Калорийность-993, Белки-32, Жиры-23, Углеводы-159, Витамин С-18	76-69	
Утвердил:		Заведующий Кусова Наталья Викторовна	Повар Повар Миряева Светлана Сергеевна	
Калькулянт:		Ударица Елена Александровна	Миряева Светлана Сергеевна	
Контроль:		Кусова Наталья Викторовна	Миряева Светлана Сергеевна	
071 МБДОУ № 71				
17.06.2025				

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)	Рацион
<u>завтрак</u>				
150	Каша вязкая ячневая молочная	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-24	8-60	3-7 года весна/лето корпус 1
180	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1	7-25	3-7 года весна/лето корпус 1
31	Батон	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	3-19	3-7 года весна/лето корпус 1
6	Сыр порциями	Калорийность-22, Белки-1, Жиры-2	5-49	3-7 года весна/лето корпус 1
Итого за завтрак		Калорийность-323, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-52, Витамин С-1	24-53	
<u>2 завтрак</u>				
97	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-41, Углеводы-10, Витамин С-2	6-56	3-7 года весна/лето корпус 1
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-10, Витамин С-2	6-56	
<u>обед</u>				
57	Икра свекольная	Калорийность-57, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-7, Витамин С-4	9-03	3-7 года весна/лето корпус 1
169	Суп картофельный с клецками	Калорийность-66, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-9, Витамин С-3	4-36	3-7 года весна/лето корпус 1
80	Тефтели рыбные тушёные	Калорийность-121, Белки-10, Жиры-4, Углеводы-11	21-00	3-7 года весна/лето корпус 1
150	Каша перловая вязкая	Калорийность-135, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-21	5-65	3-7 года весна/лето корпус 1
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-70	3-7 года весна/лето корпус 1
28	Хлеб ржаной	Калорийность-59, Белки-1, Углеводы-13	1-52	3-7 года весна/лето корпус 1
48	Хлеб пшеничный	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-24	3-33	3-7 года весна/лето корпус 1
Итого за обед		Калорийность-601, Белки-21, Жиры-13, Углеводы-98, Витамин С-7	45-59	
<u>Уплотненный полдник</u>				
68	Пирожки печенье с картофелем и луком (сухих дрожжи)	Калорийность-151, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-28	4-73	3-7 года весна/лето корпус 1
60	Салат из белокачанной капусты	Калорийность-36, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4, Витамин С-10	3-06	3-7 года весна/лето корпус 1
180	Молоко кипяченое	Калорийность-102, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-9, Витамин С-2	11-84	3-7 года весна/лето корпус 1
	Соль		0-08	3-7 года весна/лето корпус 1
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-289, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-41, Витамин С-12	19-71	
Итого за день		Калорийность-1254, Белки-40, Жиры-30, Углеводы-201, Витамин С-22	96-39	
Утвердил:		Заведующий Кусова Наталья Викторовна	Повар Повар Миряева Светлана Сергеевна	
Калькулянт:		Ударица Елена Александровна	Миряева Светлана Сергеевна	
Контроль:		Кусова Наталья Викторовна	Миряева Светлана Сергеевна	
071 МБДОУ № 71				
17.06.2025				