

18.06.2025

Основная (1-3 года весна/лето)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
завтрак			
130	Каша манная жидкая молочная	Калорийность-104, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17	9-02
150	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-1	6-04
21	Батон	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	2-12
5	Сыр порциями	Калорийность-18, Белки-1, Жиры-1	4-58
Итого за завтрак			21-76
2 завтрак			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-73
Итого за 2 завтрак			2-73
обед			
133	Суп крестьянский с крупой и сметаной 250/10	Калорийность-66, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-8	3-39
52	Тефтели мясные (1-й вариант)	Калорийность-148, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-10, Витамин С-1	37-98
121	Капуста тушеная	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-11, Витамин С-21	8-59
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-59
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-33
23	Хлеб ржаной	Калорийность-48, Белки-1, Углеводы-10	1-22
Итого за обед			53-10
Уплотненный полдник			
60	Салат из свеклы отварной	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5, Витамин С-6	4-01
57	Омлет с овощами	Калорийность-56, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-3, Витамин С-3	10-78
150	Чай с молоком или сливками	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	6-21
5	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник			21-05
Итого за день			98-64
Подписи: Плотицкова Ольга Ивановна, Кладовщик Кусова Наталья Викторовна, Повар Кусова Наталья Викторовна, Мирзасва Светлана Сергеевна			

18.06.2025

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)
завтрак			
150	Каша манная жидкая молочная	Калорийность-120, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-20	10-41
180	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1	7-25
32	Батон	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16	3-19
5	Сыр порциями	Калорийность-18, Белки-1, Жиры-1	4-58
Итого за завтрак			25-43
2 завтрак			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-73
Итого за 2 завтрак			2-73
обед			
159	Суп крестьянский с крупой и сметаной 250/10	Калорийность-79, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-9	4-07
69	Тефтели мясные (1-й вариант)	Калорийность-197, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-13, Витамин С-1	50-64
145	Капуста тушеная	Калорийность-109, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-14, Витамин С-25	10-31
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-70
51	Хлеб пшеничный	Калорийность-120, Белки-4, Углеводы-25	3-33
29	Хлеб ржаной	Калорийность-61, Белки-1, Углеводы-13	1-52
Итого за обед			70-57
Уплотненный полдник			
60	Салат из свеклы отварной	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5, Витамин С-6	4-01
71	Омлет с овощами	Калорийность-70, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-3, Витамин С-3	13-47
180	Чай с молоком или сливками	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	7-45
5	Соль		0-08
Итого за Уплотненный полдник			25-01
Итого за день			123-74
Подписи: Плотицкова Ольга Ивановна, Кладовщик Кусова Наталья Викторовна, Повар Кусова Наталья Викторовна, Мирзасва Светлана Сергеевна			