

20.06.2025

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 рисовая жидкая молочная	Калорийность-123, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-22	10-17
150	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-1	6-04
22	Батон	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	2-12
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	4-23
Итого за завтрак		Калорийность-278, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-44, Витамин С-1	22-56
2 завтрак			
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
обед			
40	Салат из белокочанной капусты	Калорийность-24, Жиры-1, Углеводы-3, Витамин С-7	2-04
145	Суп с макаронными изделиями	Калорийность-70, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-9	4-19
57	Котлеты, биточки, шницели из говядины	Калорийность-113, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-6, Витамин С-1	43-50
113	Пюре гороховое с маслом	Калорийность-192, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-26	8-17
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-59
24	Хлеб ржаной	Калорийность-50, Белки-1, Углеводы-11	1-22
22	Хлеб пшеничный	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	1-33
Итого за обед		Калорийность-543, Белки-22, Жиры-16, Углеводы-76, Витамин С-8	61-04
Уплотненный полдник			
100	Макароны отварные с сыром	Калорийность-166, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-15	17-10
150	Молоко кипяченое	Калорийность-85, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-8, Витамин С-2	9-87
	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-251, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-23, Витамин С-2	27-02
Итого за день		Калорийность-1 113, Белки-39, Жиры-36, Углеводы-152, Витамин С-61	113-35
Утвердил заведующий Калькулятор		Плотникова Елена Ивановна Ждановских Кусова Наталья Викторовна Повар Мирзасва Светлана Сергеевна	20.06.2025

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 рисовая жидкая молочная	Калорийность-142, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-25	11-74
180	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1	7-25
34	Батон	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17	3-19
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	4-23
Итого за завтрак		Калорийность-339, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-55, Витамин С-1	26-41
2 завтрак			
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
обед			
60	Салат из белокочанной капусты	Калорийность-36, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4, Витамин С-10	3-06
174	Суп с макаронными изделиями	Калорийность-84, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-11	5-03
76	Котлеты, биточки, шницели из говядины	Калорийность-151, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-8, Витамин С-1	58-00
99	Пюре гороховое с маслом	Калорийность-168, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-23	7-19
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-70
30	Хлеб ржаной	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-13	1-52
54	Хлеб пшеничный	Калорийность-127, Белки-4, Углеводы-27	3-33
Итого за обед		Калорийность-679, Белки-28, Жиры-20, Углеводы-99, Витамин С-11	78-83
Уплотненный полдник			
150	Макароны отварные с сыром	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-23	25-65
180	Молоко кипяченое	Калорийность-102, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-9, Витамин С-2	11-84
5	Соль		0-08
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-351, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-32, Витамин С-2	37-57
Итого за день		Калорийность-1 410, Белки-50, Жиры-45, Углеводы-195, Витамин С-64	145-54
Утвердил заведующий Калькулятор		Плотникова Елена Ивановна Ждановских Кусова Наталья Викторовна Повар Мирзасва Светлана Сергеевна	