

Основная (1-3 года весна/лето)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб.)
<u>завтрак</u>			
130	Каша вязкая ячневая молочная	Калорийность-125, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-21	7-35
150	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-1	5-86
20	Батон	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-81
5	Сыр порциями	Калорийность-18, Белки-1, Жиры-1	4-58
Итого за завтрак		Калорийность-260, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-42, Витамин С-1	20-60
<u>2 завтрак</u>			
100	Чай с сахаром	Калорийность-28, Углеводы-7	0-39
Итого за 2 завтрак		Калорийность-28, Углеводы-7	0-39
<u>обед</u>			
40	Салат картофельный	Калорийность-43, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-6	3-14
150	Нугылишым (Суп картофельный с горохом и нугылями,	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-17, Витамин С-3	4-89
61	Тефтели мясные (1-й вариант)	Калорийность-174, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-12, Витамин С-1	38-87
125	Капуста тушеная	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-12, Витамин С-21	9-20
150	Компот из изюма	Калорийность-86, Углеводы-21	4-96
19	Хлеб ржаной	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-9	1-69
22	Хлеб пшеничный	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	1-89
Итого за обед		Калорийность-578, Белки-19, Жиры-19, Углеводы-88, Витамин С-25	64-64
<u>Уплотненный полдник</u>			
40	Салат из моркови	Калорийность-23, Белки-1, Углеводы-4, Витамин С-2	3-11
61	Майник 60г	Калорийность-85, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-11	7-15
150	Молоко кипяченое	Калорийность-85, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-8, Витамин С-2	9-47
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-193, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-23, Витамин С-4	19-78
Итого за день		Калорийность-1 059, Белки-35, Жиры-33, Углеводы-160, Витамин С-30	105-41
Утвердил заведующий Калькулятор		Платникова Ольга Ивановна Кладовщик Кусова Наталья Викторовна Повар Мирзасва Светлана Сергеевна	

21.07.2025

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.)
<u>завтрак</u>			
150	Каша вязкая ячневая молочная	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-24	8-48
30	Батон	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	4-22
6	Сыр порциями	Калорийность-22, Белки-1, Жиры-2	5-49
180	Чай с молоком или сливками	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-53	7-18
Итого за завтрак		Калорийность-329, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-53	25-37
<u>2 завтрак</u>			
100	Чай с сахаром	Калорийность-28, Углеводы-7	0-39
Итого за 2 завтрак		Калорийность-28, Углеводы-7	0-39
<u>обед</u>			
180	Нугылишым (Суп картофельный с горохом и нугылями.	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-20, Витамин С-4	5-85
150	Капуста тушеная	Калорийность-113, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-14, Витамин С-26	11-04
180	Компот из изюма	Калорийность-103, Углеводы-25	5-96
24	Хлеб ржаной	Калорийность-50, Белки-1, Углеводы-11	2-12
56	Хлеб пшеничный	Калорийность-132, Белки-4, Углеводы-28	4-73
Итого за обед		Калорийность-743, Белки-22, Жиры-21, Углеводы-73	73-28
<u>Уплотненный полдник</u>			
80	Салат из моркови	Калорийность-47, Белки-1, Углеводы-9, Витамин С-4	6-21
61	Майник 60г	Калорийность-85, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-11	7-15
150	Молоко кипяченое	Калорийность-102, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-8	11-37
5	Соль		0-08
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-234, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-27, Витамин С-38	24-81
Итого за день		Калорийность-1 334, Белки-39, Жиры-39, Углеводы-207, Витамин С-38	123-85
Утвердил заведующий Калькулятор		Платникова Ольга Ивановна Кладовщик Кусова Наталья Викторовна Повар Мирзасва Светлана Сергеевна	