

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 пшеничная жидкая молочная	Калорийность-133, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-22	9-16
150	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-1	6-12
21	Батон	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	2-12
5	Сыр порциями	Калорийность-18, Белки-1, Жиры-1	4-58
Итого за завтрак		Калорийность-270, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-43, Витамин С-1	21-98
<u>2 завтрак</u>			
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
<u>обед</u>			
10	Сметана	Калорийность-16, Жиры-2	1-91
40	Салат из белокочанной капусты	Калорийность-24, Жиры-1, Углеводы-3, Витамин С-7	2-13
150	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-8, Витамин С-6	4-79
40	Суфле из рыбы	Калорийность-64, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-2	20-82
125	Макаронные изделия отварные	Калорийность-140, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-22	6-72
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-59
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	1-33
23	Хлеб ржаной	Калорийность-48, Белки-1, Углеводы-10	1-22
Итого за обед		Калорийность-455, Белки-15, Жиры-14, Углеводы-67, Витамин С-13	39-51
<u>Уплотненный полдник</u>			
60	Сдоба обыкновенная (дрожжи сухие)	Калорийность-169, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-31	5-44
34	Салат картофельный	Калорийность-36, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-5	2-09
50	Чай с молоком или сливками	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	6-30
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-282, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-47	13-88
Итого за день		Калорийность-1 048, Белки-32, Жиры-28, Углеводы-166, Витамин С-64	78-10
Утвердил заведующий Калькулятор	Плотникова Ольга Ивановна	Кладовщик Кусова Наталья Викторовна	Миряева Светлана Сергеевна

25.06.2025

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)
<u>завтрак</u>			
150	Каша пшеничная жидкая молочная	Калорийность-154, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-25	10-57
180	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1	7-35
32	Батон	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16	3-19
6	Сыр порциями	Калорийность-22, Белки-1, Жиры-2	5-49
Итого за завтрак		Калорийность-335, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-54, Витамин С-1	26-60
<u>2 завтрак</u>			
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
<u>обед</u>			
15	Сметана	Калорийность-24, Жиры-2, Углеводы-1	2-86
60	Салат из белокочанной капусты	Калорийность-36, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4, Витамин С-10	3-19
180	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-9, Витамин С-7	5-75
53	Суфле из рыбы	Калорийность-85, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-2	27-58
150	Макаронные изделия отварные	Калорийность-168, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-26	8-06
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-70
63	Хлеб пшеничный	Калорийность-148, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-31	3-33
28	Хлеб ржаной	Калорийность-59, Белки-1, Углеводы-13	1-52
Итого за обед		Калорийность-644, Белки-22, Жиры-19, Углеводы-99, Витамин С-17	52-99
<u>Уплотненный полдник</u>			
75	Сдоба обыкновенная (дрожжи сухие)	Калорийность-212, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-39	6-81
50	Салат картофельный	Калорийность-54, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-7, Витамин С-1	3-13
180	Чай с молоком или сливками	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	7-56
3	Соль		0-08
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-358, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-60, Витамин С-1	17-58
Итого за день		Калорийность-1 378, Белки-41, Жиры-37, Углеводы-222, Витамин С-69	99-90
Утвердил заведующий Калькулятор	Плотникова Ольга Ивановна	Кладовщик Кусова Наталья Викторовна	Миряева Светлана Сергеевна