

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 рисовая жидкая молочная	Калорийность-123, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-22	10-00
150	Какао с молоком	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13, Витамины С-1	6-75
21	Батон	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	2-81
5	Сыр порциями	Калорийность-18, Белки-1, Жиры-1	4-05
Итого за завтрак		Калорийность-279, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-45, Витамины С-1	23-61
<u>2 завтрак</u>			
100	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамины С-2	5-73
Итого за 2 завтрак		Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамины С-2	5-73
<u>обед</u>			
13	Сметана	Калорийность-21, Жиры-2	1-82
40	Салат из белокочанной капусты	Калорийность-24, Жиры-1, Углеводы-3, Витамины С-7	2-20
150	Суп картофельный с Геркулесом	Калорийность-55, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-8, Витамины С-5	4-32
64	Тефтели рыбные тушёные	Калорийность-97, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-9	18-28
125	Макаронные изделия отварные	Калорийность-140, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-22	6-72
150	Компот из изюма	Калорийность-86, Углеводы-21	4-96
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	1-89
23	Хлеб ржаной	Калорийность-48, Белки-1, Углеводы-10	1-69
Итого за обед		Калорийность-542, Белки-17, Жиры-12, Углеводы-88, Витамины С-12	41-88
<u>Уплотненный полдник</u>			
40	Салат из моркови	Калорийность-23, Белки-1, Углеводы-4, Витамины С-2	3-11
50	Сырники из творога	Калорийность-117, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-6	18-28
150	Молоко кипяченое	Калорийность-85, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-8, Витамины С-2	9-48
1	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-225, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-18, Витамины С-4	30-92
Итого за день		Калорийность-1 089, Белки-41, Жиры-29, Углеводы-161, Витамины С-19	102-14
Учитель:	Инструктор:	Кладовщик:	Мирясова Светлана Сергеевна
Заведующий:	Ольга Кирилловна	Кукова Наталья Викторовна	Попар

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение "ДЕТСКИЙ САД № 21"

25.07.2025

Основная (3-7 года весна/лето корпус I)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
150	Каша рисовая жидкая молочная	Калорийность-142, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-25	11-54
180	Какао с молоком	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16. Витамины С-1	8-10
31	Батон	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	4-22
6	Сыр порциями	Калорийность-22, Белки-1, Жиры-2	4-86
Итого за завтрак		Калорийность-344, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-56. Витамин С-1	28-72
<u>2 завтрак</u>			
100	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамины С-2	5-73
Итого за 2 завтрак		Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	5-73
<u>обед</u>			
15	Сметана	Калорийность-24, Жиры-2, Углеводы-1	2-19
60	Салат из белокачанной капусты	Калорийность-36, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4. Витамин С-10	3-30
180	Суп картофельный с Геркулесом	Калорийность-66, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10. Витамин С-6	5-18
85	Тефтели рыбные тушёные	Калорийность-129, Белки-11, Жиры-4, Углеводы-11	24-38
150	Макаронные изделия отварные	Калорийность-168, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-26	8-06
180	Компот из изюма	Калорийность-103, Углеводы-25	5-96
37	Хлеб пшеничный	Калорийность-87, Белки-3, Углеводы-18	2-36
23	Хлеб ржаной	Калорийность-48, Белки-1, Углеводы-10	1-69
Итого за обед		Калорийность-661, Белки-24, Жиры-15, Углеводы-105. Витамин С-16	53-12
<u>Уплотненный полдник</u>			
60	Салат из моркови	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-6, Витамины С-3	4-66
180	Сырники из творога	Калорийность-234, Белки-19, Жиры-13, Углеводы-11	36-56
180	Молоко кипячёное	Калорийность-102, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-9. Витамин С-2	11-37
	Соль		0-08
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-371, Белки-25, Жиры-18, Углеводы-26. Витамин С-5	52-67
Итого за день		Калорийность-1 419, Белки-59, Жиры-42, Углеводы-197. Витамин С-24 Кусова Наталья Повар Викторкина	140-24

Утвердил
заместитель

Плотникова
Ольга Ивановна

Кладовщик

Мирзасла
Светлана
Сергеевна