

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>			
150	Каша вязкая пшеничная молочная	Калорийность-167, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-27	10-34
150	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-1	6-05
22	Батон	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	2-12
5	Сыр порциями	Калорийность-18, Белки-1, Жиры-1	4-58
Итого за завтрак		Калорийность-307, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-49, Витамин С-1	23-09
<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>			
40	Салат из белокочанной капусты	Калорийность-24, Жиры-1, Углеводы-3, Витамин С-7	2-13
150	Суп с макаронными изделиями	Калорийность-73, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-9	4-53
52	Кнели куриные с рисом	Калорийность-136, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-3	33-17
126	Пюре картофельное	Калорийность-116, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-17, Витамин С-15	12-46
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-86, Углеводы-21	2-87
27	Хлеб пшеничный	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	1-33
28	Хлеб ржаной	Калорийность-59, Белки-1, Углеводы-13	1-22
Итого за обед		Калорийность-557, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-79, Витамин С-22	57-71
<u>Уплотненный полдник</u>			
40	Салат из моркови	Калорийность-23, Белки-1, Углеводы-4, Витамин С-2	3-10
58	Пудинг из творога с рисом	Калорийность-130, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-11	14-62
150	Чай с молоком или сливками	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	6-22
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-230, Белки-13, Жиры-8, Углеводы-26, Витамин С-2	23-99
Итого за день		Калорийность-1 135, Белки-40, Жиры-33, Углеводы-163, Витамин С-75	107-52
Подпись: Кладовщик		Подпись: Повар	Подпись: Мирзасева Светлана Сергеевна

27.06.2025

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>			
180	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1	7-26
33	Батон	Калорийность-78, Белки-3, Углеводы-16	3-19
170	Каша вязкая пшеничная молочная	Калорийность-189, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-31	13-28
6	Сыр порциями	Калорийность-22, Белки-1, Жиры-2	5-49
Итого за завтрак		Калорийность-373, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-60, Витамин С-1	29-22
<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>			
67	Хлеб пшеничный	Калорийность-157, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-33	3-33
28	Хлеб ржаной	Калорийность-59, Белки-1, Углеводы-13	1-22
60	Салат из белокочанной капусты	Калорийность-36, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4, Витамин С-10	3-19
180	Суп с макаронными изделиями	Калорийность-87, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-11	5-43
69	Кнели куриные с рисом	Калорийность-181, Белки-14, Жиры-12, Углеводы-4	44-23
151	Пюре картофельное	Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-21, Витамин С-18	14-94
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25	3-45
Итого за обед		Калорийность-762, Белки-26, Жиры-24, Углеводы-111, Витамин С-28	75-79
<u>Уплотненный полдник</u>			
60	Салат из моркови	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-6, Витамин С-3	4-64
180	Чай с молоком или сливками	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	7-46
5	Соль		0-08
144	Пудинг из творога с рисом	Калорийность-323, Белки-21, Жиры-14, Углеводы-27	36-54
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-450, Белки-25, Жиры-17, Углеводы-47, Витамин С-3	48-72
Итого за день		Калорийность-1 626, Белки-63, Жиры-30, Углеводы-227, Витамин С-82	156-46
Подпись: Кладовщик		Подпись: Повар	Подпись: Мирзасева Светлана Сергеевна