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	8-93
150	Какао с молоком	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13, Витамин С-1	6-75
20	Батон	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-81
5	Сыр порциями	Калорийность-18, Белки-1, Жиры-1	4-05
Итого за завтрак		Калорийность-287, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-45, Витамин С-1	22-54
<u>2 завтрак</u>			
98	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-42, Углеводы-10, Витамин С-2	5-73
Итого за 2 завтрак		Калорийность-42, Углеводы-10, Витамин С-2	5-73
<u>обед</u>			
10	Сметана	Калорийность-16, Жиры-2	1-82
40	Салат картофельный	Калорийность-43, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-6	3-14
150	Рассольник ленинградский	Калорийность-72, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-10, Витамин С-5	3-66
63	Котлеты, биточки, шницели из говядины	Калорийность-125, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-6, Витамин С-1	44-37
105	Пюре гороховое с маслом	Калорийность-179, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-25	7-22
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-86, Углеводы-21	2-87
29	Хлеб пшеничный	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	1-89
20	Хлеб ржаной	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	1-69
Итого за обед		Калорийность-631, Белки-24, Жиры-19, Углеводы-91, Витамин С-6	66-66
<u>Уплотненный полдник</u>			
40	Винегрет овощной	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин С-4	2-79
60	Булочка Веснушка (дрожжи сухие)	Калорийность-181, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-32	6-59
150	Чай с молоком или сливками	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	5-98
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-296, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-46, Витамин С-4	15-41
Итого за день		Калорийность-1 256, Белки-43, Жиры-35, Углеводы-192, Витамин С-13	110-34

Утвердил заведующий Калькулятор
 Плотинова Ольга Ивановна
 Кладовщик Куцова Наталья Викторовна
 Повар Мирзеева Светлана Сергеевна
 28.07.2025

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 пшеничная жидкая молочная	Калорийность-154, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-25	10-31
180	Какао с молоком	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16, Витамин С-1	8-10
29	Батон	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	4-22
6	Сыр порциями	Калорийность-22, Белки-1, Жиры-2	4-86
Итого за завтрак		Калорийность-351, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-55, Витамин С-1	27-49
<u>2 завтрак</u>			
98	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-42, Углеводы-10, Витамин С-2	5-73
Итого за 2 завтрак		Калорийность-42, Углеводы-10, Витамин С-2	5-73
<u>обед</u>			
12	Сметана	Калорийность-19, Жиры-2	2-19
60	Салат картофельный	Калорийность-64, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-8, Витамин С-1	4-71
180	Рассольник ленинградский	Калорийность-87, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12, Витамин С-5	4-40
83	Котлеты, биточки, шницели из говядины	Калорийность-165, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-8, Витамин С-1	59-15
105	Пюре гороховое с маслом	Калорийность-179, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-25	7-22
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25	3-45
36	Хлеб пшеничный	Калорийность-85, Белки-3, Углеводы-18	2-36
25	Хлеб ржаной	Калорийность-53, Белки-1, Углеводы-11	2-12
Итого за обед		Калорийность-755, Белки-29, Жиры-24, Углеводы-107, Витамин С-7	85-60
<u>Уплотненный полдник</u>			
60	Винегрет овощной	Калорийность-37, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5, Витамин С-6	4-18
80	Булочка Веснушка (дрожжи сухие)	Калорийность-242, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-43	8-80
180	Чай с молоком или сливками	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	7-18
5	Соль		0-08
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-391, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-62, Витамин С-6	20-24
Итого за день		Калорийность-1 539, Белки-50, Жиры-46, Углеводы-234, Витамин С-16	139-06

Утвердил заведующий Калькулятор
 Плотинова Ольга Ивановна
 Кладовщик Куцова Наталья Викторовна
 Повар Мирзеева Светлана Сергеевна