

29.07.2025

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)
завтрак			
150	Каша вязкая ячневая молочная	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-24	8-48
180	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1	7-03
26	Батон	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	4-22
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	4-23
Итого за завтрак		Калорийность-322, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-50, Витамин С-1	23-96
2 завтрак			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-75
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-75
обед			
60	Икра свекольная	Калорийность-60, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-7, Витамин С-4	9-03
180	Суп картофельный с клецками	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10, Витамин С-3	4-41
100	Рыба, тушеная в сметанном соусе	Калорийность-138, Белки-12, Жиры-6, Углеводы-55, Витамин С-2	40-49
151	Пюре картофельное	Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-21, Витамин С-18	14-88
180	Компот из кураги	Калорийность-103, Углеводы-25	6-27
21	Хлеб ржаной	Калорийность-44, Белки-1, Углеводы-9	2-12
54	Хлеб пшеничный	Калорийность-127, Белки-4, Углеводы-27	4-73
Итого за обед		Калорийность-681, Белки-23, Жиры-16, Углеводы-154, Витамин С-27	81-93
Уплотненный полдник			
129	Сырники с морковью	Калорийность-316, Белки-18, Жиры-15, Углеводы-27, Витамин С-1	38-12
60	Салат из белокочанной капусты	Калорийность-36, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4, Витамин С-10	3-30
180	Молоко кипяченое	Калорийность-102, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-9, Витамин С-2	11-37
5	Соль		0-08
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-454, Белки-24, Жиры-22, Углеводы-40, Витамин С-13	52-87
Итого за день		Калорийность-1498, Белки-55, Жиры-48, Углеводы-253, Витамин С-91	161-51
		Кухня Наталья Викторовна	Повар Мирзасва Светлана Сергеевна

29.07.2025

Основная (1-3 года весна/лето)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
завтрак			
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
17	Батон	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-81
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	4-23
Итого за завтрак		Калорийность-268, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-40, Витамин С-1	20-25
2 завтрак			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-75
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	2-75
обед			
40	Икра свекольная	Калорийность-40, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-5, Витамин С-3	6-02
150	Суп картофельный с клецками	Калорийность-58, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-8, Витамин С-3	3-68
88	Рыба, тушеная в сметанном соусе	Калорийность-122, Белки-11, Жиры-6, Углеводы-49, Витамин С-2	35-63
126	Пюре картофельное	Калорийность-116, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-17, Витамин С-15	12-40
150	Компот из кураги	Калорийность-86, Углеводы-21	5-23
17	Хлеб ржаной	Калорийность-36, Белки-1, Углеводы-8	1-69
22	Хлеб пшеничный	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	1-89
Итого за обед		Калорийность-510, Белки-20, Жиры-14, Углеводы-119, Витамин С-23	66-54
Уплотненный полдник			
52	Сырники с морковью	Калорийность-127, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-11	15-25
40	Салат из белокочанной капусты	Калорийность-24, Жиры-1, Углеводы-3, Витамин С-7	2-20
130	Молоко кипяченое	Калорийность-85, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-8, Витамин С-2	9-48
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-236, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-22, Витамин С-9	26-98
Итого за день		Калорийность-1055, Белки-38, Жиры-34, Углеводы-190, Витамин С-83	116-52
		Кухня Наталья Викторовна	Повар Мирзасва Светлана Сергеевна