

30.06.2025

Основная (1-3 года весна/лето)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
130	Каша пшеничная жидкая молочная	Калорийность-133, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-22	9-09
150	Чай с молоком или сливками	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	6-21
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-280, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-44	22-00
<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	Рассольник ленинградский	Калорийность-72, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-10, Витамин С-5	3-66
50	Гуляш из говядины 50/50	Калорийность-115, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-3	38-53
125	Каша вязкая гречневая	Калорийность-122, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-17	5-38
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-86, Углеводы-21	2-87
48	Хлеб пшеничный	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-24	1-33
23	Хлеб ржаной	Калорийность-48, Белки-1, Углеводы-10	1-22
Итого за обед		Калорийность-596, Белки-18, Жиры-18, Углеводы-88, Витамин С-12	57-03
<u>Уплотненный полдник</u>			
40	Винегрет овощной	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин С-4	2-77
59	Булочка-Веснушка (дрожжи сухие)	Калорийность-178, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-32	6-29
150	Чай с молоком или сливками	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	6-21
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-293, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-46, Витамин С-4	15-32
Итого за день		Калорийность-1 210, Белки-37, Жиры-33, Углеводы-187, Витамин С-66	97-08

Утвердил
заместитель
Калькулятор
071 МЕДОУ № 71

Плотникова
Ольга Ивановна
Куцова Наталья Викторовна

Кладовщик

Повар

Мирзасла
Евгения
Сергеевна

30.06.2025

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	10-50
180	Чай с молоком или сливками	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	7-46
33	Батон	Калорийность-78, Белки-3, Углеводы-16	3-19
6	Сыр порциями	Калорийность-22, Белки-1, Жиры-2	5-49
Итого за завтрак		Калорийность-346, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-55	26-64
<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>			
12	Сметана	Калорийность-19, Жиры-2	2-29
60	Салат из белокочанной капусты	Калорийность-36, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4, Витамин С-10	3-19
180	Рассольник ленинградский	Калорийность-87, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12, Витамин С-5	4-39
60	Гуляш из говядины 50/50	Калорийность-138, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-3	46-23
150	Каша вязкая гречневая	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-21	6-46
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25	3-45
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30	1-67
29	Хлеб ржаной	Калорийность-61, Белки-1, Углеводы-13	1-52
Итого за обед		Калорийность-731, Белки-23, Жиры-23, Углеводы-108, Витамин С-15	69-20
<u>Уплотненный полдник</u>			
60	Винегрет овощной	Калорийность-57, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5, Витамин С-6	4-15
74	Булочка-Веснушка (дрожжи сухие)	Калорийность-223, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-40	7-87
180	Чай с молоком или сливками	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	7-46
5	Соль		0-08
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-372, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-59, Витамин С-6	19-56
Итого за день		Калорийность-1 490, Белки-44, Жиры-44, Углеводы-231, Витамин С-71	118-13

Утвердил
заместитель
Калькулятор

Плотникова
Ольга Ивановна
Куцова Наталья Викторовна

Кладовщик

Повар

Мирзасла
Евгения
Сергеевна