

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>			
110	Каша рисовая жидкая молочная	Калорийность-104, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-18	0-01
150	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-1	6-04
19	Батон	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9	2-12
5	Сыр порциями	Калорийность-18, Белки-1, Жиры-1	4-58
Итого за завтрак		Калорийность-237, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-38, Витамин С-1	12-75
<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 свеклы отварной	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин С-4	2-67
150	Суп картофельный с Геркулесом	Калорийность-55, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-8, Витамин С-5	4-31
60	Суфле из рыбы	Калорийность-96, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-2	17-43
126	Пюре картофельное с морковью	Калорийность-105, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15, Витамин С-13	13-05
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-59
23	Хлеб пшеничный	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	1-33
20	Хлеб ржаной	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	1-22
Итого за обед		Калорийность-448, Белки-17, Жиры-15, Углеводы-58, Витамин С-22	42-51
<u>Уплотненный полдник</u>			
60	Оладьи (сухие оладушки)	Калорийность-169, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-23	8-90
40	Салат картофельный	Калорийность-43, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-6	3-14
150	Молоко кипяченое	Калорийность-85, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-8, Витамин С-2	9-87
5	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-297, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-37, Витамин С-2	21-96
Итого за день		Калорийность-1 023, Белки-32, Жиры-34, Углеводы-142, Витамин С-75	79-95
Утвердил заведующий Калькулятор МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД № 71"		Кладовщик Кусова Наталья Викторовна Повар Кусова Наталья Викторовна Мирзасева Светлана Сергеевна	04.06.2025

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 рисовая жидкая молочная	Калорийность-142, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-25	12-34
180	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1	7-25
28	Батон	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	3-19
6	Сыр порциями	Калорийность-22, Белки-1, Жиры-2	5-49
Итого за завтрак		Калорийность-314, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-52, Витамин С-1	28-27
<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>			
15	Сметана	Калорийность-24, Жиры-2, Углеводы-1	2-86
60	Салат из свеклы отварной	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5, Витамин С-6	4-01
180	Суп картофельный с Геркулесом	Калорийность-66, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10, Витамин С-6	5-17
80	Суфле из рыбы	Калорийность-128, Белки-13, Жиры-7, Углеводы-3	23-09
151	Пюре картофельное с морковью	Калорийность-125, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-18, Витамин С-16	15-66
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-70
57	Хлеб пшеничный	Калорийность-134, Белки-4, Углеводы-28	3-33
25	Хлеб ржаной	Калорийность-53, Белки-1, Углеводы-11	1-52
Итого за обед		Калорийность-636, Белки-24, Жиры-20, Углеводы-89, Витамин С-28	56-34
<u>Уплотненный полдник</u>			
75	Оладьи (сухие оладушки)	Калорийность-211, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-29	11-12
80	Салат картофельный	Калорийность-86, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-11, Витамин С-1	6-27
180	Молоко кипяченое	Калорийность-102, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-9, Витамин С-2	11-84
5	Соль		0-08
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-399, Белки-11, Жиры-17, Углеводы-49, Витамин С-3	29-31
Итого за день		Калорийность-1 390, Белки-43, Жиры-45, Углеводы-199, Витамин С-82	116-65
Утвердил заведующий Калькулятор МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД № 71"		Кладовщик Кусова Наталья Викторовна Повар Кусова Наталья Викторовна Мирзасева Светлана Сергеевна	