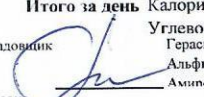
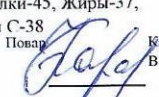
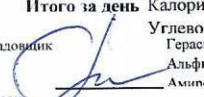
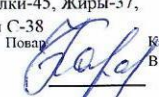
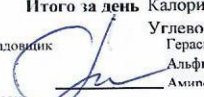
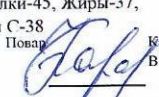


13.05.2025

Основная (3-7 сад весна/лето)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
завтрак			
200	Каша пшеничная жидкая молочная	Калорийность-205, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-34	17-03
180	Чай с молоком или сливками	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	9-69
30	Батон	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3-19
8	Сыр порциями	Калорийность-29, Белки-2, Жиры-2	7-11
Итого за завтрак		Калорийность-397, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-63	37-02
2 завтрак			
100	Сок яблочный	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	7-27
Итого за 2 завтрак		Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	7-27
обед			
195	Рассольник ленинградский	Калорийность-94, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-13, Витамин С-6	7-49
75	Котлеты рыбные	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-27	20-65
150	Пюре картофельное	Калорийность-138, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20, Витамин С-18	21-34
170	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-97, Углеводы-24	2-45
50	Хлеб ржаной	Калорийность-105, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-22	3-04
Итого за обед		Калорийность-607, Белки-15, Жиры-18, Углеводы-111, Витамин С-36	61-97
Уплотненный полдник			
90	Пудинг из творога (паровой)	Калорийность-205, Белки-13, Жиры-8, Углеводы-20	30-19
30	Джем, повидло	Калорийность-64, Углеводы-17	3-77
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	3-33
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-71
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-437, Белки-17, Жиры-8, Углеводы-75	38-08
Итого за день		Калорийность-1 484, Белки-45, Жиры-37, Углеводы-259, Витамин С-38	144-34

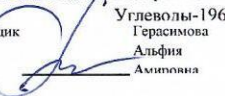
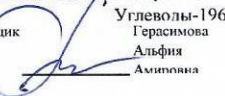
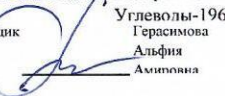
Утвердил:  Каравеева Нина Васильевна
Заведующий:  Вероника Александровна
Кладовщик:  Кладовщик
Повар:  Повар
Альфия:  Альфия
Амирова:  Амирова



13.05.2025

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			
160	Каша пшеничная жидкая молочная	Калорийность-164, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-27	13-62
150	Чай с молоком или сливками	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	8-07
30	Батон	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3-19
6	Сыр порциями	Калорийность-22, Белки-1, Жиры-2	5-34
Итого за завтрак		Калорийность-334, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-53	30-22
2 завтрак			
100	Сок яблочный	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	7-27
Итого за 2 завтрак		Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	7-27
обед			
175	Рассольник ленинградский	Калорийность-85, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-12, Витамин С-5	6-72
60	Котлеты рыбные	Калорийность-85, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-21	16-52
125	Пюре картофельное	Калорийность-115, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-17, Витамин С-15	17-79
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-86, Углеводы-21	2-16
15	Хлеб ржаной	Калорийность-32, Белки-1, Углеводы-7	0-91
Итого за обед		Калорийность-450, Белки-12, Жиры-14, Углеводы-81, Витамин С-28	49-14
Уплотненный полдник			
75	Пудинг из творога (паровой)	Калорийность-171, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-16	25-16
20	Джем, повидло	Калорийность-42, Углеводы-11	2-51
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-59
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-00
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-326, Белки-13, Жиры-7, Углеводы-52	30-34
Итого за день		Калорийность-1 153, Белки-36, Жиры-30, Углеводы-196, Витамин С-30	116-97

Утвердил:  Каравеева Нина Васильевна
Заведующий:  Вероника Александровна
Кладовщик:  Кладовщик
Повар:  Повар
Альфия:  Альфия
Амирова:  Амирова

