

14.04.2025

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 манная жидкая молочная	Калорийность-160, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-26	17-18
180	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1	8-99
30	Батон	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3-19
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	5-28
Итого за завтрак		Калорийность-348, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-54, Витамин С-1	34-64
2 завтрак			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	1-75
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	1-75
обед			
195	Щи из свежей капусты с картофелем	Калорийность-66, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7, Витамин С-14	5-23
150	Каша вязкая гречневая	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-21	7-68
75	Суфле из отварного мяса с рисом	Калорийность-174, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-13	76-69
180	Компот из изюма	Калорийность-103, Углеводы-25	3-58
50	Хлеб ржаной	Калорийность-105, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-22	3-04
Итого за обед		Калорийность-609, Белки-20, Жиры-20, Углеводы-88, Витамин С-14	97-94
Уплотненный полдник			
165	Суп молочный с макаронными изделиями	Калорийность-120, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-16, Витамин С-1	12-23
30	Печенье	Калорийность-135, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-21	3-52
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-71
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	3-33
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-423, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-75, Витамин С-1	19-87
Итого за день		Калорийность-1 421, Белки-39, Жиры-40, Углеводы-226, Витамин С-66	154-20
Утвердил:  Кладовщик		Заведующий:  Вероника	Калькулятор:  Альфия
Утвердил:  Кладовщик		Заведующий:  Вероника	Калькулятор:  Альфия



14.04.2025

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 манная жидкая молочная	Калорийность-128, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-21	13-75
150	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-1	7-49
30	Батон	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3-19
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	5-28
Итого за завтрак		Калорийность-302, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-47, Витамин С-1	29-71
2 завтрак			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	1-75
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	1-75
обед			
175	Щи из свежей капусты с картофелем	Калорийность-59, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-6, Витамин С-13	4-69
125	Каша вязкая гречневая	Калорийность-122, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-17	6-40
60	Суфле из отварного мяса с рисом	Калорийность-139, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-10	61-35
150	Компот из изюма	Калорийность-86, Углеводы-21	2-99
40	Хлеб ржаной	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-18	2-43
Итого за обед		Калорийность-503, Белки-16, Жиры-15, Углеводы-72, Витамин С-13	79-38
Уплотненный полдник			
115	Суп молочный с макаронными изделиями	Калорийность-83, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-11, Витамин С-1	8-52
20	Печенье	Калорийность-90, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-14	2-35
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-286, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-50, Витамин С-1	13-54
Итого за день		Калорийность-1 132, Белки-28, Жиры-31, Углеводы-178, Витамин С-65	124-38
Утвердил:  Кладовщик		Заведующий:  Вероника	Калькулятор:  Альфия
Утвердил:  Кладовщик		Заведующий:  Вероника	Калькулятор:  Альфия

