

16.04.2025

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 пшениная жидкая молочная	Калорийность-193, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-31	17-09
30	Батон	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3-19
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	5-28
180	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1	8-99
Итого за завтрак			34-55
2 завтрак			
95	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-39, Углеводы-9, Витамин С- 47	1-75
Итого за 2 завтрак			1-75
обед			
195	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калорийность-82, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-6	7-17
74	Плов из птицы	Калорийность-202, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-12, Витамин С-1	36-72
180	Компот из кураги	Калорийность-103, Углеводы-25	4-40
60	Кабачковая икра (промышленного производства)	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Витамин С-6	5-90
50	Хлеб ржаной	Калорийность-105, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-22	3-04
Итого за обед			69-15
Уплотненный полдник			
90	Омлет натуральный с маслом	Калорийность-141, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-2	23-33
60	Салат из горошка зеленого	Калорийность-50, Белки-18, Жиры-3, Углеводы-4, Витамин С-7	12-36
180	Чай с сахаром	Калорийность-50, Углеводы-13	0-71
46	Хлеб пшеничный	Калорийность-108, Белки-3, Углеводы-23	3-33
Итого за Уплотненный полдник			39-81
Итого за день			145-26

Утвердил
заведующий
Калькулятор

Чайцова
Вероника
Алексеевна
Герасимова Альфия Амировна

Кладовщик

Альфия
Амировна

Повар

Каравасва Нина
Васильевна

16.04.2025

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 пшениная жидкая молочная	Калорийность-154, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-25	13-67
30	Батон	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3-19
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	5-28
150	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-1	7-49
Итого за завтрак			29-63
2 завтрак			
95	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-39, Углеводы-9, Витамин С- 47	1-75
Итого за 2 завтрак			1-75
обед			
175	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калорийность-73, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-12, Витамин С-6	6-43
59	Плов из птицы	Калорийность-161, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-10	29-38
150	Компот из кураги	Калорийность-86, Углеводы-21	3-67
40	Кабачковая икра (промышленного производства)	Калорийность-31, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин С-4	3-93
40	Хлеб ржаной	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-18 Углеводы-95, Витамин С-10	2-43 55-78
Итого за обед			55-78
Уплотненный полдник			
75	Омлет натуральный с маслом	Калорийность-117, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-2	19-46
40	Салат из горошка зеленого консервированного	Калорийность-33, Белки-12, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин С-4	8-24
150	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-59
27	Хлеб пшеничный	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13 Углеводы-28, Витамин С-4	2-00 30-37
Итого за Уплотненный полдник			30-37
Итого за день			117-53

Утвердил
заведующий
Калькулятор

Чайцова
Вероника
Алексеевна
Герасимова Альфия Амировна

Кладовщик

Альфия
Амировна

Повар

Каравасва Нина
Васильевна