

19.05.2025

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			
140	Каша пшениная жидкая молочная	Калорийность-135, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-22	11-97
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
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	5-28
Итого за завтрак			28-51
2 завтрак			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-57, Углеводы-14	2-00
Итого за 2 завтрак			2-00
обед			
175	Щи из свежей капусты с картофелем	Калорийность-59, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-6, Витамин С-13	6-22
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-86, Углеводы-21	2-16
125	Пюре гороховое с маслом	Калорийность-212, Белки-11, Жиры-6, Углеводы-29	8-98
60	Котлеты из говядины	Калорийность-119, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-6, Витамин С-1	43-54
40	Хлеб ржаной	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-18	2-43
Итого за обед			64-85
Уплотненный полдник			
115	Суп молочный с макаронными изделиями	Калорийность-83, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-11, Витамин С-1	8-52
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			11-19
Итого за день			106-55
Утвердил заведующий Калькулятор			Кладовщик Повар Каравасева Анна Васильевна



19.05.2025

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			
180	Каша пшениная жидкая молочная	Калорийность-173, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-28	15-38
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
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	5-28
Итого за завтрак			33-54
2 завтрак			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-57, Углеводы-14	2-00
Итого за 2 завтрак			2-00
обед			
195	Щи из свежей капусты с картофелем	Калорийность-66, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7, Витамин С-14	6-93
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25	2-60
150	Пюре гороховое с маслом	Калорийность-255, Белки-14, Жиры-7, Углеводы-35	10-77
75	Котлеты из говядины	Калорийность-149, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-8, Витамин С-1	54-42
50	Хлеб ржаной	Калорийность-105, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-22	3-04
Итого за обед			79-48
Уплотненный полдник			
165	Суп молочный с макаронными изделиями	Калорийность-120, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-16, Витамин С-1	12-23
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			16-35
Итого за день			131-37
Утвердил заведующий Калькулятор			Кладовщик Повар Каравасева Анна Васильевна

