

22.04.2025

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
30	Батон	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3-19
6	Сыр порциями	Калорийность-22, Белки-1, Жиры-2	5-35
150	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-1	7-49
Итого за завтрак		Калорийность-291, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-47, Витамин С-1	29-78
2 завтрак			
100	Сок яблочный	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	6-95
Итого за 2 завтрак		Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	6-95
обед			
175	Рассольник ленинградский	Калорийность-85, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-12, Витамин С-5	6-24
126	Пюре картофельное	Калорийность-116, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-17, Витамин С-15	16-52
60	Котлеты рыбные	Калорийность-85, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-21	16-52
40	Хлеб ржаной	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-18	2-43
40	Компот из кураги	Калорийность-80, Углеводы-19	1-16
10	Салат из белокочанной капусты	Калорийность-24, Жиры-1, Углеводы-3, Витамин С-7	1-92
Итого за обед		Калорийность-482, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-90, Витамин С-27	45-74
Уплотненный полдник			
71	Сырники из творога	Калорийность-166, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-8	24-36
0	Джем, повидло	Калорийность-42, Углеводы-11	2-51
50	Чай с сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	0-58
0	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-00
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-321, Белки-15, Жиры-9, Углеводы-44	29-53
Итого за день		Калорийность-1 137, Белки-35, Жиры-30, Углеводы-191, Витамин С-30	112-00
Подпись		Чайцова Вероника Алексеевна Герасимова Альфия Амировна	Кладовщик Повар Каравасева Нина Васильевна

22.04.2025

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
30	Батон	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3-19
8	Сыр порциями	Калорийность-29, Белки-2, Жиры-2	7-11
180	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1	8-99
Итого за завтрак		Калорийность-344, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-54, Витамин С-1	36-47
2 завтрак			
100	Сок яблочный	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	6-95
Итого за 2 завтрак		Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	6-95
обед			
195	Рассольник ленинградский	Калорийность-94, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-13, Витамин С-6	6-94
151	Пюре картофельное	Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-21, Витамин С-18	19-86
75	Котлеты рыбные	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-27	20-65
50	Хлеб ржаной	Калорийность-105, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-22	3-04
167	Компот из кураги	Калорийность-95, Углеводы-23	1-39
60	Салат из белокочанной капусты	Калорийность-36, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4, Витамин С-10	2-88
Итого за обед		Калорийность-591, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-110, Витамин С-34	56-48
Уплотненный полдник			
91	Сырники из творога	Калорийность-213, Белки-17, Жиры-12, Углеводы-10	31-31
30	Джем, повидло	Калорийность-64, Углеводы-17	3-77
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-445, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-65	39-20
Итого за день		Калорийность-1 423, Белки-47, Жиры-38, Углеводы-239, Витамин С-37	139-10
Подпись		Чайцова Вероника Алексеевна Герасимова Альфия Амировна	Кладовщик Повар Каравасева Нина Васильевна