

27.03.2025

Основная (1-3 года весна/лето)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
160	Каша вязкая молочная Дружба	Калорийность-161, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-22, Витамин С-2	13-99
150	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-1	7-53
6	Сыр порциями	Калорийность-22, Белки-1, Жиры-2	5-34
30	Батон	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3-19
Итого за завтрак		Калорийность-324, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-48, Витамин С-3	30-05
<u>2 завтрак</u>			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-11, Углеводы-9, Витамин С-50	1-75
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	1-75
<u>обед</u>			
175	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-72, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-9, Витамин С-7	5-49
100	Каша вязкая пшеничная	Калорийность-102, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-17	4-43
150	Компот из кураги	Калорийность-86, Углеводы-21	3-67
60	Котлеты рыбные	Калорийность-85, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-21	16-59
40	Хлеб ржаной	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-18	2-43
Итого за обед		Калорийность-464, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-87, Витамин С-10	39-24
<u>Уплотненный полдник</u>			
75	Запеканка из творога	Калорийность-174, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-10	26-86
20	Джем, повидло	Калорийность-42, Углеводы-11	2-54
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-329, Белки-15, Жиры-9, Углеводы-46	32-07
Итого за день		Калорийность-1 158, Белки-37, Жиры-31, Углеводы-190, Витамин С-63	103-11
Утвердил заведующий Калюцкий		Кладовщик Гerasимова Альфия Амировна	Повар Караваева Нина Васильевна

Утвердил _____ Вероника
заведующий _____ Алексеевна
Калькулятор _____ Герасимова Альфия Амировна

Кладовщик

Герасимова
Альфия
Амировна

Повар.

Каравашева Нина
Васильевна

274 МБЛОУ №274

27.03.2025

Основная (3-7 сад весна/лето)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
200	Каша вязкая молочная Дружба	Калорийность-201, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-28, Витамин С-2	17-50
180	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1	9-03
8	Сыр порциями	Калорийность-29, Белки-2, Жиры-2	7-11
30	Батон	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3-19
Итого за завтрак		Калорийность-385, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-56, Витамин С-3	36-83
<u>2 завтрак</u>			
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
<u>обед</u>			
195	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-80, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-10, Витамин С-8	6-12
110	Каша вязкая пшеничная	Калорийность-112, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-18	4-87
180	Компот из кураги	Калорийность-103, Углеводы-25	4-40
75	Котлеты рыбные	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-27	20-74
50	Хлеб ржаной	Калорийность-105, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-22	3-04
Итого за обед		Калорийность-556, Белки-13, Жиры-16, Углеводы-103, Витамин С-12	48-55
<u>Уплотненный полдник</u>			
90	Запеканка из творога	Калорийность-209, Белки-16, Жиры-11, Углеводы-12	32-23
30	Джем, повидло	Калорийность-64, Углеводы-17	3-80
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-441, Белки-20, Жиры-11, Углеводы-67	40-15
Итого за день		Калорийность-1 423, Белки-46, Жиры-39, Углеводы-235, Витамин С-65	127-28
Утвердил заведующий Калькулятор	Чайцова Вероника Алексеевна Герасимова Альфия Амировна	Кладовщик Герасимова Альфия Амировна	Повар Караяева Нина Васильевна

Утвердил
заведующий
Калькулятор

Чаузова
Вероника
Алексеевна

Кладовщик

Герасимова
Альфия
Амировна

Повз

Каравашева Нина
Васильевна