

31.03.2025

Основная (3-7 сад весна/лето)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
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	9-02
30	Батон	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3-19
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	5-28
Итого за завтрак			34-67
2 завтрак			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	1-75
Итого за 2 завтрак			1-75
обед			
195	Щи из свежей капусты с картофелем	Калорийность-66, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7, Витамин С-14	4-60
150	Каша вязкая гречневая	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-21	8-18
70	Тефтели мясные	Калорийность-155, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-12, Витамин С-1	24-89
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			46-01
Уплотненный полдник			
165	Суп молочный с макаронными изделиями	Калорийность-120, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-16, Витамин С-1	12-27
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			19-91
Итого за день			102-34

Утвердил
заведующий
Калькулятор

Чаузова
Вероника
Алексеевна

Кладовщик

Герасимова
Альфия
Амировна

Повар

Каравасева Нина
Васильевна

31.03.2025

Основная (1-3 года весна/лето)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
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	7-52
30	Батон	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3-19
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	5-28
Итого за завтрак			29-74
2 завтрак			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	1-75
Итого за 2 завтрак			1-75
обед			
175	Щи из свежей капусты с картофелем	Калорийность-59, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-6, Витамин С-13	4-13
352	Каша вязкая гречневая	Калорийность-343, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-49	6-81
59	Тефтели мясные	Калорийность-131, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-10	24-01
150	Компот из изюма	Калорийность-86, Углеводы-21	2-98
40	Хлеб ржаной	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-18	2-43
Итого за обед			41-88
Уплотненный полдник			
115	Суп молочный с макаронными изделиями	Калорийность-83, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-11, Витамин С-1	8-55
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			13-57
Итого за день			86-94

Утвердил
заведующий
Калькулятор

Чаузова
Вероника
Алексеевна

Кладовщик

Герасимова
Альфия
Амировна

Повар

Каравасева Нина
Васильевна