

Основная (1-3 года весна/лето корпус 2)

04.07.2025

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)		
<u>завтрак</u>					
153	Каша пшеничная жидкая молочная	Калорийность-157, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-26	10-31		
130	Какао с молоком	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-1	5-09		
30	Батон	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	4-28		
10	Масло порциями	Калорийность-66, Жиры-7	8-63		
Итого за завтрак		Калорийность-371, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-52, Витамин С-1	28-31		
<u>2 завтрак</u>					
130	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-53, Углеводы-12, Витамин С- 65	2-97		
Итого за 2 завтрак		Калорийность-53, Углеводы-12, Витамин С- 65	2-97		
<u>обед</u>					
33	Салат из солёных огурцов с луком	Калорийность-18, Жиры-2, Углеводы-1, Витамин С-2	5-23		
175	Щи из свежей капусты	Калорийность-54, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Витамин С-14	4-29		
53	биточки рубленые из птицы	Калорийность-76, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-3	27-21		
143	Пюре картофельное	Калорийность-132, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-19, Витамин С-17	14-48		
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-81		
29	Хлеб ржаной	Калорийность-61, Белки-1, Углеводы-13	2-48		
3	Сметана	Калорийность-5	0-58		
3	Соль		0-05		
160	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-91, Углеводы-22	2-55		
Итого за обед		Калорийность-503, Белки-12, Жиры-15, Углеводы-78, Витамин С-33	59-10		
<u>Уплотненный полдник</u>					
85	Запеканка из творога	Калорийность-197, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-11	24-98		
26	Джем, повидло	Калорийность-55, Углеводы-15	3-69		
132	Чай с молоком или сливками	Калорийность-68, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10	4-16		
36	Печенье	Калорийность-62, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-25	3-69		
82	Яблоки свежие	Калорийность-50, углеводы-8, витамин С- 8	9-58		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-418 Белки-17, Жиры-12, Углеводы-44, Витамин С-8	42-41		
Итого за день		Калорийность-1 283, Белки-38, Жиры-40, Углеводы-186, Витамин С-107	132-79		
Утвердил	Кашеварова	Кладовщик	Шамасева	Повар	Муллахметова
заведующий	Татьяна		Марита		Гузалия
Калькулятор	Леонидовна		Садертдиновна		Файловна
	Вотинцева	Элла Валерьевна			

Основная (3-7 года весна/лето корпус 2)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)		
<u>завтрак</u>					
170	Каша пшеничная жидкая молочная	Калорийность-174, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-29	11-45		
147	Какао с молоком	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13, Витамин С-1	5-72		
30	Батон	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	4-28		
10	Масло порциями	Калорийность-66, Жиры-7	8-63		
Итого за завтрак		Калорийность-398, Белки-10, Жиры-15, Углеводы-57, Витамин С-1	30-08		
<u>2 завтрак</u>					
130	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-53, Углеводы-12, Витамин С- 65	2-97		
Итого за 2 завтрак		Калорийность-53, Углеводы-12, Витамин С- 65	2-97		
<u>обед</u>					
42	Салат из солёных огурцов с луком	Калорийность-24, Жиры-2, Углеводы-1, Витамин С-3	6-54		
175	Щи из свежей капусты	Калорийность-54, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Витамин С-14	4-29		
70	биточки рубленные из птицы	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-4	36-27		
143	Пюре картофельное	Калорийность-132, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-19, Витамин С-17	14-48		
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-81		
29	Хлеб ржаной	Калорийность-61, Белки-1, Углеводы-13	2-48		
3	Сметана	Калорийность-5	0-58		
3	Соль		0-05		
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25	2-87		
Итого за обед		Калорийность-545, Белки-13, Жиры-16, Углеводы-82, Витамин С-34	69-79		
<u>Уплотненный полдник</u>					
106	Запеканка из творога	Калорийность-246, Белки-19, Жиры-13, Углеводы-14	31-22		
26	Джем, повидло	Калорийность-55, Углеводы-15	3-69		
36	Печенье	Калорийность-62, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-25	3-69		
141	Чай с молоком или сливками	Калорийность-136, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11	4-43		
82	Яблоки свежие	Калорийность-50, углеводы-8, витамин С- 9	9-58		
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-409, Белки-21, Жиры-15, Углеводы-48, Витамин С-8	48-92		
Итого за день		Калорийность-1 405, Белки-44, Жиры-46, Углеводы-199, Витамин С-108	151-76		
Утвердил	Кашеварова	Кладовщик	Шамасева	Повар	Муллахметова
заведующий	Татьяна		Марита		Гузалия
Калькулятор	Леонидовна		Садертдиновна		Файловна
	Вотинцева	Элла Валерьевна			