

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			
130	Каша манная жидкая молочная	Калорийность-104, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17	9-74
150	Чай с молоком или сливками	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	6-19
31	Хлеб пшеничный	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	2-00
10	Сыр порциями	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3	8-81
Итого за завтрак		Калорийность-290, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-43	26-74
2 завтрак			
100	Молоко кипяченое	Калорийность-57, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-5, Витамин С-1	6-59
Итого за 2 завтрак		Калорийность-57, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-5, Витамин С-1	6-59
обед			
150	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калорийность-63, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10, Витамин С-5	2-88
62	Котлеты рубленые из птицы	Калорийность-169, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-10, Витамин С-1	29-37
105	Пюре гороховое с маслом	Калорийность-179, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-25	7-53
150	Компот из свежих яблок	Калорийность-72, Углеводы-18, Витамин С-1	3-04
31	Хлеб ржаной	Калорийность-65, Белки-2, Углеводы-14	1-82
Итого за обед		Калорийность-548, Белки-24, Жиры-17, Углеводы-77, Витамин С-7	44-64
Уплотненный полдник			
65	Оладьи (сухие дрожжи)	Калорийность-183, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-25	9-97
150	Чай без сахара 1 - 3 года	Калорийность-39, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-1, Витамин С-12	0-10
30	Молоко сгущенное	Калорийность-78, Белки-2, Углеводы-17	6-42
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-300, Белки-13, Жиры-8, Углеводы-43, Витамин С-12	16-54
Итого за день		Калорийность-1 195, Белки-49, Жиры-36, Углеводы-168, Витамин С-20	94-51

Утвердил
заведующий
Калькулятор



Калькулятор

Медякова Елена
Владиславовна

Повар

Козлова И.А.

14.03.2025

Основная (3-7 года весна/лето корпус 1)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
завтрак			
150	Каша манная жидкая молочная	Калорийность-120, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-20	11-25
180	Чай с молоком или сливками	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	7-43
31	Хлеб пшеничный	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	2-00
10	Сыр порциями	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3	8-81
Итого за завтрак		Калорийность-321, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-49	29-49
2 завтрак			
100	Молоко кипяченое	Калорийность-57, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-5, Витамин С-1	6-59
Итого за 2 завтрак		Калорийность-57, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-5, Витамин С-1	6-59
обед			
180	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калорийность-75, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-12, Витамин С-6	3-46
83	Котлеты рубленые из птицы	Калорийность-227, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-14, Витамин С-1	39-17
105	Пюре гороховое с маслом	Калорийность-179, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-25	7-53
180	Компот из свежих яблок	Калорийность-86, Углеводы-21, Витамин С-2	3-65
41	Хлеб ржаной	Калорийность-86, Белки-2, Углеводы-18	2-43
Итого за обед		Калорийность-653, Белки-27, Жиры-20, Углеводы-90, Витамин С-9	56-24
Уплотненный полдник			
125	Оладьи (сухие дрожжи)	Калорийность-352, Белки-9, Жиры-14, Углеводы-48	19-17
180	Чай без сахара 3 - 7 лет	Калорийность-70, Белки-10, Жиры-2, Углеводы-2, Витамин С-17	0-12
30	Молоко сгущенное	Калорийность-78, Белки-2, Углеводы-17	6-42
4	Соль		0-07
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-500, Белки-21, Жиры-16, Углеводы-67, Витамин С-17	25-78
Итого за день		Калорийность-1 531, Белки-60, Жиры-49, Углеводы-211, Витамин С-27	118-10

Утвердил
заведующий
Калькулятор



Кладовщик
Медякова Елена Владиславовна

Медякова Елена

Владиславовна

Повар

Козлова И.А.