

30.04.2025

## Основная (1-3 года весна/лето)

| Выход (г)                    | Наименование блюда                          | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания<br>(руб) |
|------------------------------|---------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| <u>завтрак</u>               |                                             |                                                                                |                               |
| 130                          | Каша пшенная жидкая молочная                | Калорийность-125, Белки-3, Жиры-4,<br>Углеводы-20                              | 9-83                          |
| 150                          | Какао с молоком                             | Калорийность-89, Белки-3, Жиры-3,<br>Углеводы-13, Витамин С-1                  | 6-82                          |
| 20                           | Хлеб пшеничный                              | Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10                                          | 1-33                          |
| Итого за завтрак             |                                             | Калорийность-261, Белки-8, Жиры-7,<br>Углеводы-43, Витамин С-1                 | 17-98                         |
| <u>2 завтрак</u>             |                                             |                                                                                |                               |
| 100                          | Молоко кипяченое                            | Калорийность-57, Белки-3, Жиры-3,<br>Углеводы-5, Витамин С-1                   | 6-58                          |
| Итого за 2 завтрак           |                                             | Калорийность-57, Белки-3, Жиры-3,<br>Углеводы-5, Витамин С-1                   | 6-58                          |
| <u>обед</u>                  |                                             |                                                                                |                               |
| 150                          | Суп картофельный с макаронными<br>изделиями | Калорийность-63, Белки-2, Жиры-2,<br>Углеводы-10, Витамин С-5                  | 2-83                          |
| 60                           | Котлеты рубленые из птицы                   | Калорийность-164, Белки-9, Жиры-10,<br>Углеводы-10                             | 29-38                         |
| 121                          | Пюре картофельное                           | Калорийность-111, Белки-2, Жиры-4,<br>Углеводы-16, Витамин С-15                | 9-70                          |
| 150                          | Компот из свежих яблок                      | Калорийность-72, Углеводы-18, Витамин<br>С-1                                   | 2-95                          |
| 29                           | Хлеб ржаной                                 | Калорийность-61, Белки-1, Углеводы-13                                          | 1-82                          |
| Итого за обед                |                                             | Калорийность-471, Белки-14, Жиры-16,<br>Углеводы-67, Витамин С-21              | 46-68                         |
| <u>Уплотненный полдник</u>   |                                             |                                                                                |                               |
| 65                           | Сдоба обыкновенная (дрожжи сухие)           | Калорийность-183, Белки-4, Жиры-3,<br>Углеводы-34                              | 6-47                          |
| 150                          | Чай с сахаром                               | Калорийность-42, Углеводы-10                                                   | 0-54                          |
| 3                            | Соль                                        |                                                                                | 0-05                          |
| Итого за Уплотненный полдник |                                             | Калорийность-225, Белки-4, Жиры-3,<br>Углеводы-44                              | 7-06                          |
| Итого за день                |                                             | Калорийность-1 014, Белки-29, Жиры-29,<br>Углеводы-159, Витамин С-23           | 78-30                         |

Утвердил  
заведующий  
КалькуляторКозлова Елена  
Валентиновна

Кладовщик

Медякова Елена Владиславовна

Медякова Елена  
Владиславовна

Повар

Козлова И.А.

30.04.2025

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

| Средняя (5-7 года весна/лето корпус 1) |                                             |                                                                                |                                 |       |              |
|----------------------------------------|---------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|-------|--------------|
| Выход (г)                              | Наименование блюда                          | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания<br>(руб)   |       |              |
| <u>завтрак</u>                         |                                             |                                                                                |                                 |       |              |
| 150                                    | Каша пшениная жидкая молочная               | Калорийность-144, Белки-3, Жиры-4,<br>Углеводы-23                              | 11-35                           |       |              |
| 180                                    | Какао с молоком                             | Калорийность-107, Белки-4, Жиры-3,<br>Углеводы-16, Витамин С-1                 | 8-18                            |       |              |
| 30                                     | Хлеб пшеничный                              | Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15                                          | 2-00                            |       |              |
| Итого за завтрак                       |                                             | Калорийность-322, Белки-9, Жиры-7,<br>Углеводы-54, Витамин С-1                 | 21-53                           |       |              |
| <u>2 завтрак</u>                       |                                             |                                                                                |                                 |       |              |
| 100                                    | Молоко кипяченое                            | Калорийность-57, Белки-3, Жиры-3,<br>Углеводы-5, Витамин С-1                   | 6-58                            |       |              |
| Итого за 2 завтрак                     |                                             | Калорийность-57, Белки-3, Жиры-3,<br>Углеводы-5, Витамин С-1                   | 6-58                            |       |              |
| <u>обед</u>                            |                                             |                                                                                |                                 |       |              |
| 180                                    | Суп картофельный с макаронными<br>изделиями | Калорийность-75, Белки-2, Жиры-2,<br>Углеводы-12, Витамин С-6                  | 3-39                            |       |              |
| 80                                     | Котлеты рубленые из птицы                   | Калорийность-219, Белки-13, Жиры-13,<br>Углеводы-13, Витамин С-1               | 39-17                           |       |              |
| 131                                    | Пюре картофельное                           | Калорийность-121, Белки-3, Жиры-4,<br>Углеводы-18, Витамин С-16                | 10-51                           |       |              |
| 180                                    | Компот из свежих яблок                      | Калорийность-86, Углеводы-21, Витамин<br>С-2                                   | 3-54                            |       |              |
| 39                                     | Хлеб ржаной                                 | Калорийность-82, Белки-2, Углеводы-17                                          | 2-43                            |       |              |
| Итого за обед                          |                                             | Калорийность-583, Белки-20, Жиры-19,<br>Углеводы-81, Витамин С-25              | 59-04                           |       |              |
| <u>Уплотненный полдник</u>             |                                             |                                                                                |                                 |       |              |
| 75                                     | Сдоба обыкновенная (дрожжи сухие)           | Калорийность-212, Белки-5, Жиры-4,<br>Углеводы-39                              | 7-48                            |       |              |
| 180                                    | Чай с сахаром                               | Калорийность-50, Углеводы-13                                                   | 0-65                            |       |              |
| 3                                      | Соль                                        |                                                                                | 0-05                            |       |              |
| Итого за Уплотненный полдник           |                                             | Калорийность-262, Белки-5, Жиры-4,<br>Углеводы-52                              | 8-18                            |       |              |
| Итого за день                          |                                             | Калорийность-1 224, Белки-37, Жиры-33,<br>Углеводы-192, Витамин С-27           | 95-33                           |       |              |
| Утвердил<br>заведующий                 | Козлова Елена<br>Валентиновна               | Кладовщик                                                                      | Медякова Елена<br>Владиславовна | Повар | Козлова И.А. |
| Калькулятор                            | Медякова Елена Владиславовна                |                                                                                |                                 |       |              |