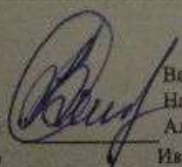


11.06.2025

## Основная (3-7 сад весна/лето)

| Выход (г)                    | Наименование блюда                      | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания<br>(руб) |
|------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| <b>завтрак</b>               |                                         |                                                                                |                               |
| 200                          | Каша вязкая молочная Дружба             | Калорийность-201, Белки-6, Жиры-8,<br>Углеводы-28, Витамин С-2                 | 13-94                         |
| 180                          | Какао с молоком                         | Калорийность-107, Белки-4, Жиры-3,<br>Углеводы-16, Витамин С-1                 | 8-30                          |
| 23                           | Батон                                   | Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11                                          | 2-40                          |
| 12                           | Сыр порциями                            | Калорийность-43, Белки-3, Жиры-4                                               | 11-00                         |
| Итого за завтрак             |                                         | Калорийность-405, Белки-15, Жиры-15,<br>Углеводы-55, Витамин С-3               | 35-64                         |
| <b>2 завтрак</b>             |                                         |                                                                                |                               |
| 100                          | Напиток из плодов шиповника             | Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин<br>С-50                                   | 2-00                          |
| Итого за 2 завтрак           |                                         | Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин<br>С-50                                   | 2-00                          |
| <b>обед</b>                  |                                         |                                                                                |                               |
| 50                           | Салат из квашеной капусты с луком       | Калорийность-43, Белки-1, Жиры-3,<br>Углеводы-4, Витамин С-10                  | 4-82                          |
| 200                          | Рассольник ленинградский                | Калорийность-97, Белки-2, Жиры-4,<br>Углеводы-13, Витамин С-6                  | 6-24                          |
| 80                           | Рыба, тушенная в сметанном соусе        | Калорийность-111, Белки-10, Жиры-5,<br>Углеводы-44, Витамин С-2                | 37-32                         |
| 120                          | Макаронные изделия отварные с<br>маслом | Калорийность-205, Белки-7, Жиры-5,<br>Углеводы-33                              | 5-91                          |
| 180                          | Компот из свежих яблок                  | Калорийность-86, Углеводы-21, Витамин<br>С-2                                   | 3-71                          |
| 27                           | Хлеб пшеничный                          | Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13                                          | 1-77                          |
| 45                           | Хлеб ржаной                             | Калорийность-95, Белки-2, Углеводы-20                                          | 2-74                          |
| 4                            | Сметана                                 | Калорийность-6, Жиры-1                                                         | 0-76                          |
| Итого за обед                |                                         | Калорийность-706, Белки-24, Жиры-18,<br>Углеводы-148, Витамин С-20             | 63-27                         |
| <b>Уплотненный полдник</b>   |                                         |                                                                                |                               |
| 200                          | Рагу из овощей                          | Калорийность-173, Белки-4, Жиры-8,<br>Углеводы-20, Витамин С-29                | 17-28                         |
| 20                           | Яйцо отварное                           | Калорийность-32, Белки-3, Жиры-2                                               | 5-42                          |
| 22                           | Печенье                                 | Калорийность-99, Белки-1, Жиры-4,<br>Углеводы-15                               | 2-75                          |
| 180                          | Чай с молоком или сливками              | Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3,<br>Углеводы-14                               | 7-49                          |
| 20                           | Хлеб пшеничный                          | Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10                                          | 1-36                          |
| 5                            | Соль                                    |                                                                                | 0-08                          |
| Итого за Уплотненный полдник |                                         | Калорийность-443, Белки-13, Жиры-17,<br>Углеводы-59, Витамин С-29              | 34-38                         |
| Итого за день                |                                         | Калорийность-1 595, Белки-52, Жиры-50,<br>Углеводы-271, Витамин С-102          | 135-29                        |

Утвердил  
заведующий  
Калькулятор



Вахрушева  
Наталья  
Александровна  
Иванова Ольга Сергеевна

Кладовщик

Гереева Надежда  
Анатольевна

Повар

Никифорова  
Любовь  
Викторовна



11.06.2025

## 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) |
|-----------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
|-----------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|

завтрак

150 Каша вязкая молочная Дружба Калорийность-151, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-21, Витамин С-1 10-45

150 Какао с молоком Калорийность-89, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13, Витамин С-1 6-91

19 Батон Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9 2-07

10 Сыр порциями Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3 9-16

Итого за завтрак Калорийность-321, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-43, Витамин С-2 28-59

2 завтрак

100 Напиток из плодов шиповника Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50 2-00

Итого за 2 завтрак Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50 2-00

обед

30 Салат из квашеной капусты с луком Калорийность-26, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3, Витамин С-6 2-89

150 Рассольник ленинградский Калорийность-72, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-10, Витамин С-5 4-68

60 Рыба, тушеная в сметанном соусе Калорийность-83, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-33, Витамин С-1 28-00

80 Рыба, тушеная в сметанном соусе Калорийность-111, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-44, Витамин С-2 37-32

100 Макароны изделия отварные с маслом Калорийность-171, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-27 4-93

150 Компот из свежих яблок Калорийность-72, Углеводы-18, Витамин С-1 3-09

20 Хлеб пшеничный Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10 1-36

36 Хлеб ржаной Калорийность-76, Белки-2, Углеводы-16 2-19

3 Сметана Калорийность-5 0-57

Итого за обед Калорийность-663, Белки-29, Жиры-18, Углеводы-161, Витамин С-15 85-03

Уплотненный полдник

150 Рагу из овощей Калорийность-130, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-15, Витамин С-21 12-98

20 Яйцо отварное Калорийность-32, Белки-3, Жиры-2 5-42

22 Печенье Калорийность-99, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-15 2-75

150 Чай с молоком или сливками Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11 6-23

15 Хлеб пшеничный Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7 1-02

3 Соль 0-05

Итого за Уплотненный полдник Калорийность-373, Белки-11, Жиры-14, Углеводы-48, Витамин С-21 28-45

Итого за день Калорийность-1 398, Белки-51, Жиры-44, Углеводы-261, Витамин С-88 144-07

Утвердил  
заведующий  
Калькулятор

Вахрушева  
Наталья  
Александровна

Кладовщик

Герсеева Надежда  
Анатолевна

Повар

Никифорова  
Любовь  
Викторовна

Иванова Ольга Сергеевна