

Основная (1-3 года весна/лето)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
140	Каша овсянная (геркулес) жидкая молочная	Калорийность-116, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-17	10-16
150	Чай с молоком или сливками	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	6-62
19	Батон	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9	2-02
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	4-38
Итого за завтрак		Калорийность-271, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-37	23-18
<u>2 завтрак</u>			
98	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-42, Углеводы-10, Витамин С-2	6-58
Итого за 2 завтрак		Калорийность-42, Углеводы-10, Витамин С-2	6-58
<u>обед</u>			
30	Морковь припущенная	Калорийность-19, Жиры-1, Углеводы-2	2-74
150	Рассольник ленинградский	Калорийность-72, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-10, Витамин С-5	4-68
66	Фрикадельки из птицы	Калорийность-143, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-6	31-13
100	Пюре гороховое с маслом	Калорийность-170, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-23	6-54
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-86, Углеводы-21	2-16
10	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	0-66
36	Хлеб ржаной	Калорийность-76, Белки-2, Углеводы-16	2-16
3	Сметана	Калорийность-5	0-57
Итого за обед		Калорийность-595, Белки-23, Жиры-18, Углеводы-83, Витамин С-5	50-64
<u>Уплотненный полдник</u>			
126	Пудинг из творога с яблоками	Калорийность-237, Белки-17, Жиры-13, Углеводы-16, Витамин С-2	37-54
15	Соус молочный (сладкий)	Калорийность-15, Жиры-1, Углеводы-2	1-07
151	Кефир, бифидофрут	Калорийность-76, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-6, Витамин С-1	10-07
15	Хлеб пшеничный	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	0-98
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-363, Белки-22, Жиры-18, Углеводы-31, Витамин С-3	49-71
Итого за день		Калорийность-1 271, Белки-51, Жиры-46	100-55

17.06.2025

Основная (3-7 сад весна/лето)

Выход (г)	Наименование блюда	зи. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)	Рацион
завтрак				
170	Каша овсяная (геркулес) жидкая молочная	Калорийность-141, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20	12-33	3-7 сад весна/лето
180	Чай с молоком или сливками	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	7-95	3-7 сад весна/лето
22	Батон	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	2-34	3-7 сад весна/лето
6	Масло порциями	Калорийность-40, Жиры-4	5-25	3-7 сад весна/лето
Итого за завтрак		Калорийность-325, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-45	27-87	
2 завтрак				
98	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-42, Углеводы-10, Витамин С-2	6-58	3-7 сад весна/лето
Итого за 2 завтрак		Калорийность-42, Углеводы-10, Витамин С-2	6-58	
обед				
50	Морковь припущенная	Калорийность-32, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4, Витамин С-1	4-56	3-7 сад весна/лето
200	Рассольник ленинградский	Калорийность-97, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-13, Витамин С-6	6-24	3-7 сад весна/лето
87	Фрикадельки из птицы	Калорийность-189, Белки-13, Жиры-11, Углеводы-8	41-51	3-7 сад весна/лето
105	Пюре гороховое с маслом	Калорийность-179, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-25	6-87	3-7 сад весна/лето
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25	2-60	3-7 сад весна/лето
15	Хлеб пшеничный	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	0-98	3-7 сад весна/лето
44	Хлеб ржаной	Калорийность-92, Белки-2, Углеводы-20	2-70	3-7 сад весна/лето
4	Сметана	Калорийность-6, Жиры-1	0-76	3-7 сад весна/лето
Итого за обед		Калорийность-733, Белки-29, Жиры-23, Углеводы-102, Витамин С-7	66-22	
Уплотненный полдник				
145	Пудинг из творога с яблоками	Калорийность-273, Белки-20, Жиры-15, Углеводы-18, Витамин С-2	43-31	3-7 сад весна/лето
30	Соус молочный (сладкий)	Калорийность-31, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-4	2-14	3-7 сад весна/лето
181	Кефир, бифидофрукт	Калорийность-91, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-7, Витамин С-1	12-08	3-7 сад весна/лето
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-31	3-7 сад весна/лето
5	Соль		0-08	3-7 сад весна/лето
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-442, Белки-28, Жиры-21, Углеводы-39, Витамин С-3	58-92	
Итого за день		Калорийность-1542, Белки-65, Жиры-56, Углеводы-196, Витамин С-12	159-59	
Утвердил заведующий Калькулятор	Василюева Наталья Александровна Иванова Ольга Сергеевна	Кладовщик	Гереева Надежда Анатолевна Повар	Никифорова Любовь Викторовна