

27.06.2025

Основная (3-7 сад весна/лето)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
170	Каша пшенная жидкая молочная	Калорийность-164, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-26	12-55
180	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамины С-1	7-46
21	Банан	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	2-28
Итого за завтрак		Калорийность-297, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-49, Витамины С-1	22-29
2 завтрак			
100	Напиток из вишни	Калорийность-46, Углеводы-11, Витамины С-1	4-93
Итого за 2 завтрак		Калорийность-46, Углеводы-11, Витамины С-1	4-93
Обед			
50	Салат картофельный	Калорийность-54, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-7, Витамины С-1	4-30
200	Суп с макаронными изделиями	Калорийность-97, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-13	5-85
180	Капуста, тушеная с мясом	Калорийность-229, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-9, Витамины С-17	79-68
180	Компот из изюма	Калорийность-103, Углеводы-25	3-69
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	1-97
44	Хлеб ржаной	Калорийность-92, Белки-2, Углеводы-20	2-66
Итого за обед		Калорийность-646, Белки-15, Жиры-14, Углеводы-89, Витамины С-18	98-15
Уплотненный полдник			
150	Запеканка морковная	Калорийность-192, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-29, Витамины С-3	21-44
30	Суп молочный (сладкий)	Калорийность-31, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-4	2-18
24	Печенье	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-16	3-00
180	Молоко кипяченое	Калорийность-102, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-9, Витамины С-2	12-95
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-31
5	Соль		0-08
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-480, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-68, Витамины С-5	40-96
Итого за день		Калорийность-1469, Белки-39, Жиры-37, Углеводы-217, Витамины С-25	166-33
Утвердил заведующий Канкулятор		Взвешивал Наталья Александровна Иванова Ольга Сергеевна	Николаева Любовь Викторовна

27.06.2025

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			
140	Каша пшенная жидкая молочная	Калорийность-135, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-22	10-35
150	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11, Витамины С-1	6-21
19	Банан	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9	1-97
Итого за завтрак		Калорийность-250, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-42, Витамины С-1	18-53
2 завтрак			
100	Напиток из вишни	Калорийность-46, Углеводы-11, Витамины С-1	4-93
Итого за 2 завтрак		Калорийность-46, Углеводы-11, Витамины С-1	4-93
Обед			
30	Салат картофельный	Калорийность-32, Жиры-2, Углеводы-4	2-58
150	Суп с макаронными изделиями	Калорийность-73, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-9	4-38
140	Капуста, тушеная с мясом	Калорийность-178, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-7, Витамины С-13	61-98
150	Компот из изюма	Калорийность-86, Углеводы-21	3-08
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-31
35	Хлеб ржаной	Калорийность-74, Белки-2, Углеводы-16	2-13
Итого за обед		Калорийность-490, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-67, Витамины С-13	75-46
Уплотненный полдник			
130	Запеканка морковная	Калорийность-166, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-25, Витамины С-3	18-57
15	Суп молочный (сладкий)	Калорийность-15, Жиры-1, Углеводы-2	1-09
20	Печенье	Калорийность-90, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-14	2-50
150	Молоко кипяченое	Калорийность-85, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-8, Витамины С-2	10-79
15	Хлеб пшеничный	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	0-99
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-391, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-56, Витамины С-5	33-99
Итого за день		Калорийность-1177, Белки-28, Жиры-29, Углеводы-176, Витамины С-20	132-91
Утвердил заведующий Канкулятор		Взвешивал Наталья Александровна Иванова Ольга Сергеевна	Николаева Любовь Викторовна