

15.07.2025

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			
160	Каша овсянная (геркулес) жидкая молочная	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-19	11-48
180	Чай с молоком или сливками	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	7-55
21	Батон	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	3-09
6	Масло порциями	Калорийность-40, Жиры-4	5-46
Итого за завтрак			27-58
2 завтрак			
100	Напиток из вишни	Калорийность-46, Углеводы-11, Витамин С-1	4-95
Итого за 2 завтрак			4-95
обед			
50	Салат из свежих помидоров	Калорийность-36, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2, Витамин С-11	5-48
200	Рассольник ленинградский	Калорийность-97, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-13, Витамин С-6	6-32
83	Фрикадельки из птицы	Калорийность-180, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-8	36-76
131	Пюре картофельное	Калорийность-121, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-18, Витамин С-16	14-83
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25	2-63
15	Хлеб пшеничный	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	1-42
44	Хлеб ржаной	Калорийность-92, Белки-2, Углеводы-20	3-81
4	Сметана	Калорийность-6, Жиры-1	0-72
Итого за обед			71-97
Уплотненный полдник			
152	Пудинг из творога с яблоками	Калорийность-286, Белки-21, Жиры-16, Углеводы-19, Витамин С-2	43-99
30	Соус молочный (сладкий)	Калорийность-31, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-4	2-12
178	Кефир, бифидум	Калорийность-89, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-7, Витамин С-1	11-61
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-89
5	Соль		0-08
Итого за Уплотненный полдник			59-69
Итого за день			164-19
Утвердил заведующий Калькулятор			
Итого за день			
Калорийность-1483, Белки-58, Жиры-56, Углеводы-187, Витамин С-37			164-19
Герева Надежда Анатольевна			Никифорова Любовь Викторовна

15.07.2025

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			
130	Каша овсянная (геркулес) жидкая молочная	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-16	9-33
150	Чай с молоком или сливками	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	6-29
19	Батон	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9	2-67
5	Масло порциями	Калорийность-33, Жиры-4	4-55
Итого за завтрак			22-84
2 завтрак			
100	Напиток из вишни	Калорийность-46, Углеводы-11, Витамин С-1	4-95
Итого за 2 завтрак			4-95
обед			
30	Салат из свежих помидоров	Калорийность-22, Жиры-2, Углеводы-1, Витамин С-7	3-29
150	Рассольник ленинградский	Калорийность-72, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-10, Витамин С-5	4-74
62	Фрикадельки из птицы	Калорийность-134, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-6	27-57
111	Пюре картофельное	Калорийность-102, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15, Витамин С-13	12-55
150	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-86, Углеводы-21	2-19
10	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	0-95
35	Хлеб ржаной	Калорийность-74, Белки-2, Углеводы-16	3-05
3	Сметана	Калорийность-5	0-54
Итого за обед			54-88
Уплотненный полдник			
131	Пудинг из творога с яблоками	Калорийность-247, Белки-18, Жиры-14, Углеводы-16, Витамин С-2	38-13
15	Соус молочный (сладкий)	Калорийность-15, Жиры-1, Углеводы-2	1-06
148	Кефир, бифидум	Калорийность-74, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-6, Витамин С-1	9-68
15	Хлеб пшеничный	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	1-42
3	Соль		0-05
Итого за Уплотненный полдник			50-34
Итого за день			133-01
Герева Надежда Анатольевна			Никифорова Любовь Викторовна