

16.07.2025

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 пшеничная жидкая молочная	Калорийность-154, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-25	11-32
180	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1	6-91
20	Батон	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	3-09
14	Джем, повидло	Калорийность-30, Углеводы-8	2-01
Итого за завтрак			23-33
2 завтрак			
103	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-44, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	6-88
Итого за 2 завтрак			6-88
обед			
46	Кабачковая икра (промышленного производства)	Калорийность-36, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4, Витамин С-4	9-60
200	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-82, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-10, Витамин С-8	6-76
80	Рыба, тушеная в сметанном соусе	Калорийность-111, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-44, Витамин С-2	48-71
130	Рис припущенный	Калорийность-173, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-32	9-70
180	Компот из изюма	Калорийность-103, Углеводы-25	3-71
28	Хлеб пшеничный	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	2-84
42	Хлеб ржаной	Калорийность-88, Белки-2, Углеводы-19	3-81
4	Сметана	Калорийность-6, Жиры-1	0-72
Итого за обед			85-85
Удлотненный полдник			
150	Запеканка морковная	Калорийность-192, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-29, Витамин С-3	20-94
30	Соус молочный (сладкий)	Калорийность-31, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-4	2-10
180	Чай с молоком или сливками	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	7-39
22	Печенье	Калорийность-99, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-15	2-75
19	Хлеб пшеничный	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9	1-89
5	Соль		0-08
Итого за Удлотненный полдник			35-15
Итого за день			151-21
Утвердил заведующий			Никитина Любовь Викторовна
Калькулятор			Повар Гусева Надежда Александровна

16.07.2025

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 пшеничная жидкая молочная	Калорийность-125, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-20	9-20
150	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-1	5-76
18	Батон	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	2-67
9	Джем, повидло	Калорийность-19, Углеводы-5	1-34
Итого за завтрак			18-97
2 завтрак			
103	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-44, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-2	6-88
Итого за 2 завтрак			6-88
обед			
28	Кабачковая икра (промышленного производства)	Калорийность-22, Жиры-1, Углеводы-2, Витамин С-3	5-76
150	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-8, Витамин С-6	5-07
60	Рыба, тушеная в сметанном соусе	Калорийность-83, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-33, Витамин С-1	36-53
110	Рис припущенный	Калорийность-146, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-27	8-21
150	Компот из изюма	Калорийность-86, Углеводы-21	3-09
19	Хлеб пшеничный	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9	1-89
34	Хлеб ржаной	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3-05
3	Сметана	Калорийность-5	0-54
Итого за обед			64-14
Удлотненный полдник			
130	Запеканка морковная	Калорийность-166, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-25, Витамин С-3	18-15
15	Соус молочный (сладкий)	Калорийность-15, Жиры-1, Углеводы-2	1-05
150	Чай с молоком или сливками	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11	6-16
20	Печенье	Калорийность-90, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-14	2-50
14	Хлеб пшеничный	Калорийность-33, Белки-1, Углеводы-7	1-42
3	Соль		0-05
Итого за Удлотненный полдник			29-33
Итого за день			119-32
Утвердил заведующий			Никитина Любовь Викторовна
Калькулятор			Повар Гусева Надежда Александровна